

le programme des pratiques d'une vie sain...la formation des pairs...faire face aux ré
processus de prise de décision...comment établir des ...me des pr
des pairs...faire face aux réalités du VIH/SIDA et des M ...commun-
nication...le processus de prise de décision...comme ...le prog
la formation des pairs...faire face aux réalités du VIH/S ...stratégies



LES PRACTIQUES D'UNE VIE SAINNE



CORPS DE LA PAIX



LES PRATIQUES D'UNE VIE SAIN



CORPS DE LA PAIX

2001



INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE

PUBLICATION No. M0066

INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE

La présente publication est produite par le Peace Corps Center for Field Assistance and Applied Research. Sa distribution est assurée par le Information Collection and Exchange (ICE). Pour plus d'informations ou d'exemplaires supplémentaires, veuillez contactez ICE. N'oubliez pas de mentionner le numéro du catalogue de ICE inscrit sur la publication.

Les informations relatives aux publications de ICE sont disponibles à l'adresse suivante:

PEACE CORPS

**CENTER FOR FIELD ASSISTANCE AND APPLIED RESEARCH
INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE
1111 20TH STREET, NW – FIFTH FLOOR
WASHINGTON, D.C. 20526**

Contribuez au Centre de Documentation ICE. Envoyez-nous vos matériels afin que nous puissions les partager avec d'autres agents de développement. Vos apports techniques inspirent la production des manuels, des reproductions et des matériels de formation du ICE. Ils permettent également au ICE de mettre à votre disposition et à la disposition de vos collègues agents de développement les informations et les Techniques les plus modernes, novatrices capables de résoudre les problèmes auxquels vous êtes confrontés.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	6
Première Partie: Le Programme des Pratiques d'une Vie Saine – Historique et Introduction	7
Bienvenue au Programme des Pratiques d'une Vie Saine!	9
Principes de Changement de Comportement: Comment le Programme des Pratiques d'une Vie Saine les reflète?	11
Leçons à Retenir	17
Exemples de Programmation	26
Session 1: Le Modèle du Pont: Comment Construire un Pont entre l'Information et le Changement de Comportement	31
Session 2: Identification de l'Elément Manquant	41
Deuxième Partie: La Formation des Pairs	43
Les pairs Educateurs	45
Session 1: Traiter des Problèmes en Groupe	49
Session 2: Soutenir les Comportements Responsables	53
Troisième Partie: Faire Face Aux réalités du VIH/SIDA et des MST	57
Faire Face Aux réalités du VIH/SIDA et des MST	59
Session 1: Réalités et Mythes sur le VIH/SIDA	61
Session 2: Le Système Immunitaire	66
Session 3: Mode de Transmission du VIH	79
Session 4: Relation Entre les MST et le VIH/SIDA	84
Session 5: Femmes et VIH/SIDA	89



Session 6: Prévention du VIH	96
Session 7: Evolution de la Maladie et Comportements Positifs	102
Session 8: Remède ou Traitement	107
Session 9: VIH/SIDA et les Droits de l'Homme.....	112
Session 10: Le VIH/SIDA et le Changement de Comportement	118
Quatrième Partie: Les Stratégies de Communication	123
Session 1: L'Enigme de la Communication	125
Session 2: Affirmation de Soi: Attaquer et Esquiver	132
Session 3: Affirmation de Soi: Passivité, Confiance, Agressivité	136
Session 4: Affirmation de Soi: Message d'affirmation de soi	142
Session 5: Affirmation de Soi/Pression du groupe: Réagir Face à la Persuasion – 1ère Partie	148
Session 6: Affirmation de Soi/Pression du groupe: Réagir Face à la Persuasion – 2ème Partie	154
Cinquième Partie: Le Processus de Prise de Décision	161
Session 1: Le Processus de Prise de Décision	163
Session 2: Juste entre Nous	167
Session 3: Echanger des Anecdotes – des Exemples de Role (“La Personne que j’Admire”).....	170
Session 4: L’histoire de Votre Vie	174
Session 5: Vos Objectifs	177
Session 6: Grossesse précoce	181
Session 7: L’Usage de l’Alcool et de la Drogue	183
Session 8: Le Comportement à Risque – Goûter à toutes les sources et se détruire	187
Session 9: Retarder les Rapports Sexuels.....	192
Sixième Partie: Comment Etablir des Relations	199
Session 1: Le Jeu de la Meilleure Réponse	201
Session 2: Oh! Henry! Promenade dans la Galerie de Gestion des Emotions	206

Session 3: Les Jeux de Rôles Simulant la Pression du Groupe	210
Session 4: Qu'est-ce Que l'Amour?	213
Session 5: Acquisition de l'Amour Propre: Avons-Nous de l'amour Propre?	217
Session 6: Acquisition de l'Amour Propre: "Une Tape dans le Dos"	220
Session 7: Quels Sont les Rôles du Genre? – Exercice des Cartes du Genre	222
Session 8: Codes des Images du Genre et les Jeux de rôles	227
Session 9: Genre et Culture: Des Images Idéales et des Images Destructrices	233
Session 10: Qui a raison et qui a tort? Revoyons Lobola	237
Septième Partie: Conclusion	241
Session 1: La représentation Théâtrale	243
Annexes	249
Annexe I: Animation et Stimulation	251
Annexe II: Les Pauses Brèves	265
Annexe III: Des Idées Assorties	267
Annexe IV: Idées et Jeux	273

REMERCIEMENTS

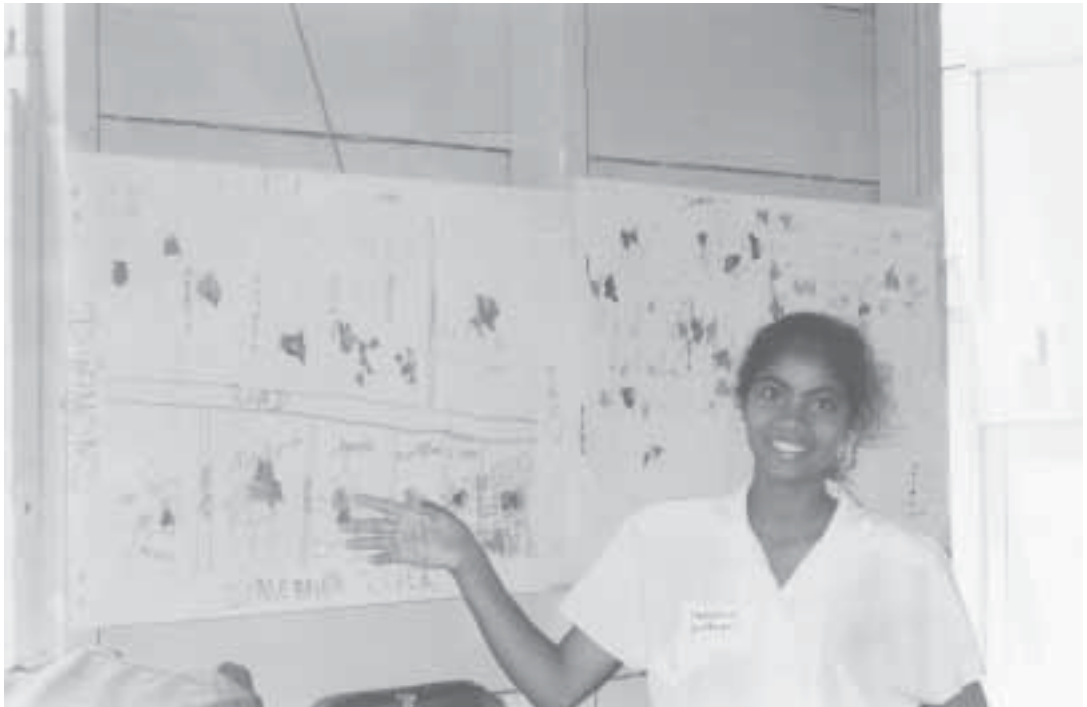
Le présent *Manuel des Pratiques d'une Vie Saine* a été compilé et adapté des matériels produits par les organisations suivantes: L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture (UNESCO); Alice Welbourn et ACTIONAID, la Cellule d'élaboration des Programmes scolaires du Ministère de l'éducation du Zimbabwe, et UNICEF Hararé. Nous témoignons toute notre reconnaissance au talent et aux aptitudes des auteurs de ces matériels.

Le Corps de la Paix est aussi reconnaissant pour le travail de Kathy Callahan, auteur et éditeur du Manuel des Pratiques d'une Vie Saine et de Ruth Mota, MPH, auteur de la section intitulée "Faire face aux réalités du VIH/SIDA et des MST." Nos reconnaissances vont également à Judee Blohm, Therese Wingate et Lani Havens pour leur travail sur le manuscrit.

Enfin, nous rendons hommage aux idées et photographies échangées par les Volontaires, les partenaires et le personnel du Corps de la Paix de par le monde en général, et ceux du Corps Paix/Malawi en particulier; nous n'oublions pas le Centre de Tovwirane. Nous saluons également les efforts de tous ceux qui ont pris part à la production de ce manuel.

Nous remercions le personnel du Corps de la Paix-Benin, particulièrement Geremie Sawadogo, pour avoir coordonné les travaux de traduction de ce document en français.

PREMIÈRE PARTIE: LE PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE – HISTORIQUE ET INTRODUCTION



BIENVENUE AU PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINES

Etes-vous un agent de santé confronté aux taux sans cesse croissants du Syndrome Immuno Déficience Acquis (VIH/SIDA), des Maladies Sexuellement Transmissibles (MST), des grossesses non désirées ou de la mortalité maternelle? Etes-vous un enseignant travaillant quotidiennement avec des jeunes gens confrontés à des décisions difficiles qui ont pour nom: la définition d'une orientation positive dans la vie, les risques d'une grossesse précoce, ou des questions relatives à l'usage de l'alcool ou des drogues? Seriez-vous en train de donner des informations sanitaires depuis des années sans toutefois remarquer un changement positif dans votre communauté? Etes-vous un parent, un volontaire communautaire ou un dirigeant communautaire soucieux des ravages du VIH/SIDA dans votre communauté? Etes-vous une jeune personne prête à faire quelque chose qui contribuerait à conduire vos amis vers un avenir meilleur? Si vous avez répondu "Oui" à n'importe laquelle des questions ci-dessus énumérées, le Programme des Pratiques d'une Vie Saine pourrait bien vous être destiné.

LE CONCEPT DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINES

Le Programme des Pratiques d'une Vie Saine est une approche de changement intégrale, de comportement qui prend en compte les capacités nécessaires pour la vie; il s'agit par exemple des stratégies de communication, de prise de décisions, de pensée, de gestion des émotions, de l'affirmation de soi, d'amour-propre, de résistance aux pressions de groupe. Ce programme aborde en outre les questions importantes de responsabilisation des filles et la culture de nouvelles valeurs chez les garçons. C'est un programme qui va au-delà de la simple fourniture d'informations. Il s'occupe de développer tous les aspects de la personne humaine de manière qu'elle dispose des capacités lui permettant d'exploiter toutes sortes d'informations qu'elles se rapportent au VIH/SIDA, aux MST, à la santé reproductive, à la maternité sans risque ou à toutes autres questions de santé aux situations de communication et de prise de décision.



L'approche des Pratiques d'une Vie Saine est totalement interactive et s'appuie sur le psychodrame, les jeux, les discussions de groupe et toute une variété de techniques didactiques novatrices qui permettent de maintenir le participant, entièrement impliqué dans les différentes sessions.

L'INFORMATION SEULE NE SUFFIT PAS

S'il est important de fournir des informations au cours des phases initiales des interventions en matière de changement de comportement et de renforcer cette connaissance sur une base régulière; l'information à elle seule suffit rarement pour motiver les gens à changer de comportement. Si cela vous paraît invraisemblable, pensez simplement à un comportement que vous essayez de changer depuis des années. Il s'agit peut-être de lire davantage, de vous exercer à la gymnastique, de manger de manière plus équilibrée ou d'arrêter de fumer. Avez-vous réussi à faire ce changement de comportement? Avez-vous jamais connu une "rechute"? Quels sont certains des facteurs qui vous ont empêché de changer de comportement?

LES PRINCIPES DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT ET COMMENT LE PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE LES REFLÈTE

1

Il est difficile de changer de comportement, et le changement de comportement sexuel est encore particulièrement plus délicat. Plusieurs organismes dont l'Académie Nationale des Sciences (ANS) des Etats-Unis ont développé des modèles de changement de comportement. Les sept principes ci-dessous s'inspirent en partie des travaux de l'ANS.

PRINCIPES DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT	COMMENT LE PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE REFLÈTE CES PRINCIPES?
<p>1. La fourniture de l'information constitue le point de départ logique de tout effort de changement de comportement. Bien que nécessaire, l'information à elle seule suffit rarement pour produire un changement de comportement chez beaucoup de personnes. L'information doit être facilement comprise et adaptée aux personnes que vous essayez d'atteindre.</p>	<p>1. Cela suppose que vous commencerez votre programme en enseignant les notions de base sur le VIH/SIDA, les MST, les grossesses non désirées, la drogue et l'alcool, la violence ou tout autre problème pressant auquel la communauté est confrontée. (La troisième partie du présent Manuel intitulé "Faire face aux faits sur le VIH/SIDA et les MST" fournit de plus amples informations sur le VIH/SIDA.)</p>
<p>2. Les messages de la peur sont peu utilisés en matière de motivation pour le changement de comportement. Si la peur domine, elle peut annihiler les efforts de changement plutôt que de les soutenir. L'excès de peur peut amener les gens à refuser de se considérer comme étant en risque et à justifier leur position en se référant à d'autres personnes ayant eu des comportements similaires et ayant survécu, évitant même parfois de recourir aux soins médicaux. L'utilisation des mots tels que "fléau", "plaie" ou le fait de montrer des photos de victimes du SIDA émaciées peut amener les gens, non seulement à mettre en quarantaine les personnes infectées, mais également à nier le risque qu'eux-mêmes courent de contracter cette infection.</p>	<p>2. Cela évite la peur et la négativité et permet plutôt de se concentrer sur des messages positifs; ce qui crée, maintient et renforce les comportements sains et permet de travailler pour une meilleure vie pour tout le monde au sein de la communauté, y compris les jeunes, les femmes, les hommes et les personnes vivant avec le VIH/SIDA.</p>
<p>3. Les gens sont beaucoup plus disposés à essayer des comportements dont ils sont capables. Pour cela, il est important d'enseigner aux gens les aptitudes dont ils ont besoin pour s'engager dans les comportements qu'ils désirent. Les exemples de personnes s'engageant dans l'adoption de comportements sains amèneront les autres à croire qu'ils peuvent en faire autant. C'est là les fondements de l'approche "Pratiques d'une Vie Saine" et des programmes de l'éducation de</p>	<p>3. Cela renforce systématiquement les capacités des comportements sains. C'est le nœud du Modèle du Pont de changement de comportement (voir pp. 14). Beaucoup de programmes offrent des informations sur une base unique à un nombre très important de personnes. Un programme de Pratiques d'une Vie Saine travaille avec un nombre relativement réduit d'individus et s'étend sur une période relativement plus longue afin de motiver les participants</p>



<p>groupe. nouveaux comportements, d'enseigner et de modeler les aptitudes nécessaires pour adopter ladite attitude de manière réussie, et enfin de renforcer constamment ces aptitudes jusqu'à ce que les participants se "sentent capables d'exécuter" des comportements plus sains.</p>	<p>à adopter de renforcer constamment ces aptitudes jusqu'à ce que les participants se "sentent capables d'exécuter" des comportements plus sains.</p>
<p>4. Les gens sont plus enclins à adopter un nouveau comportement si on leur en proposait plusieurs parmi lesquels ils peuvent choisir. Par exemple, il ne faut pas promouvoir l'abstinence sexuelle ou les condoms seulement, mais plutôt leur donner une gamme de comportements possibles qui réduisent le risque, comme adopter des comportements sexuels moins risqués, faire le test du VIH avec son partenaire.</p>	<p>4. Les Pratiques d'une Vie Saine permettent de développer chez l'individu l'esprit critique de manière à lui apprendre plusieurs façons de réagir face à une situation difficile. Les participants sont ainsi exposés à une variété de choix possible dans la recherche d'un comportement plus sain.</p>
<p>5. Les campagnes doivent créer un environnement qui encourage le changement. Il faut travailler pour changer les normes sociales en faveur des comportements sains. Les programmes d'éducation de groupes produisent la base d'appui pour le changement comme les comportements modèles de pair qui sont acceptés. Le travail avec les responsables communautaires ou un groupe de PVAVS peut réduire les stigmates de la maladie et créer un environnement qui encourage le changement.</p>	<p>5. Etant donné qu'il est plus facile d'effectuer des changements de comportements lorsque votre environnement vous y encourage, le Programme des Pratiques d'une Vie Saine met l'accent sur le travail avec la communauté de manière holistique. Par exemple, si vous voulez travailler avec les jeunes gens, il faudra faire une formation des Formateurs (FDF), des responsables communautaires comme les chefs, les directeurs d'école, les responsables de l'administration publique et les parents. Puis faire une FDF avec les enseignants dans l'école où vous enseignez, et hors des installations scolaires si vous travaillez avec des jeunes gens; il faudra envisager de former les personnes adultes, modèles les plus proches dans la communauté tout entière au programme; ils donnent également aux nouveaux formateurs, l'occasion de commencer leurs propres programmes avec de nouvelles aptitudes; ils serviront enfin de puissants supports au programme que vous débuterez avec les jeunes. Vous pouvez également envisager de former des jeunes pairs éducateurs avant d'aborder l'objectif de votre programme qui est la couche de jeunes dans une école donnée ou dans une zone donnée. Si un groupe de PVAVS est en activité dans votre localité, faites tout pour l'inclure dans toutes les composantes de votre projet.</p>

<p>6. Il est fort probable d'effectuer des changements de comportement dans une communauté lorsque des personnes influentes adoptent ce changement.</p>	<p>6. Puisqu'il est établi que les personnes influentes peuvent être le moteur du changement, les pairs éducateurs peuvent constituer un atout efficace à votre Programme de Pratiques d'une Vie Saine. Les jeunes aiment souvent rechercher les informations relatives à leur santé ou à leur sexualité auprès de leurs pairs avant d'en discuter avec les adultes. Former des jeunes personnes influentes dans la communauté pour servir de modèles dans leur groupe de pairs, peut accroître de manière remarquable l'impact du programme. Vous trouverez quelques conseils sur la manière de travailler avec les pairs éducateurs dans la deuxième partie: La formation des pairs.</p>
<p>7. Il faut s'attendre à des rechutes. En conséquence, tout programme qui veut faire changer de comportement dans le temps, doit être conçu de façon à renforcer chez l'individu les comportements souhaités et à pouvoir le ramener "sur le bon chemin" de comportements positifs après leur rechute.</p>	<p>7. Etant donné que l'on doit s'attendre aux rechutes, il est important de continuer à repenser au Modèle du Pont pour assister ceux qui sont déjà retombés dans des comportements dommageables. Vous pouvez par exemple avoir besoin de concevoir une approche relativement différente des "planches" contenues dans le pont à l'intention des jeunes femmes tombées enceintes et renvoyées de l'école, des jeunes s'adonnant à la drogue, ou des PLWHAS, par exemple.</p>

* Extrait sur autorisation de "Principes de Changement de Comportement", un article écrit par Thomas Coates, Ph.D., Centre des Etudes de Prévention sur le SIDA de l'Université de Californie à San Francisco.



LE MODÈLE DU PONT POUR LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT



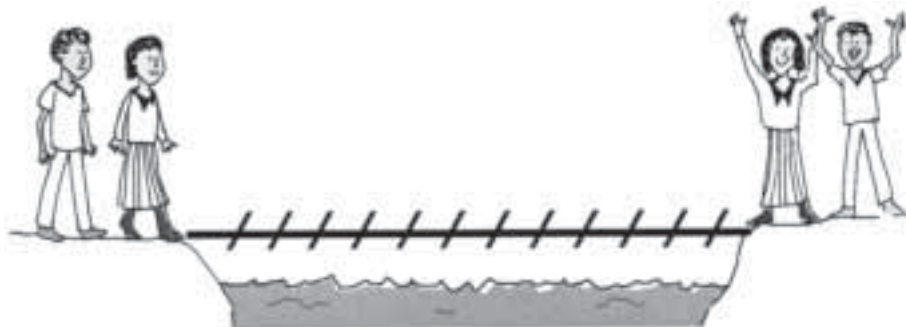
L'information nous permet d'avoir une fondation solide. Commencez donc en donnant des informations justes sur la santé.

Notre objectif est de voir les gens de notre communauté en bonne santé, contents et menant une vie profondément comblée.

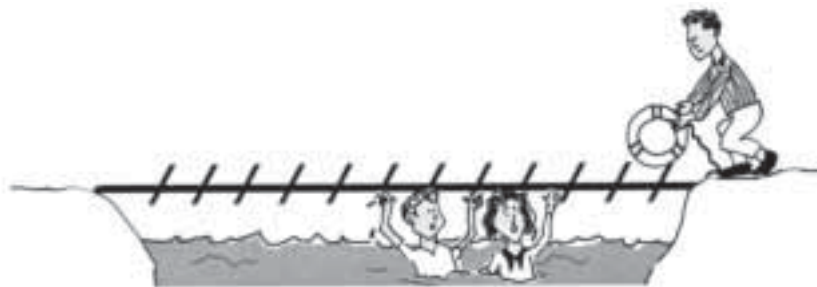


Mais pour réaliser une vie positive et de bonne santé, nous devons éviter les conséquences des comportements négatifs.

Un Programme des Pratiques d'une Vie Saine se concentre sur la construction des "planches" servant dans la construction du pont, en travaillant sur les aptitudes individuelles qui aident les gens à prendre des décisions plus saines à propos de leur vie.



Dans tout programme de changement de comportement, il faut s'attendre à des rechutes. Voilà pourquoi nous devons construire des "gilets de sauvetage" ou des voies et moyens par lesquels nous pouvons les ramener sur le "pont" s'il advenait qu'ils sont victimes des conséquences de comportements négatifs.



A PROPOS DU MANUEL

Le Manuel comporte plus de 50 leçons que vous pouvez utiliser avec n'importe quel groupe, que ce soit les groupes de lutte contre le SIDA, les cercles de jeunes filles, de jeunes garçons, les groupes de jeunes ou encore de femmes, etc. Ces leçons et d'autres chapitres encore sont facilement adaptables à toutes les tranches d'âge. Considérez-les comme un point de départ, de façon à ce que vous ayez déjà les plans des premières leçons à développer avec votre groupe de participants. En travaillant avec vos collègues, vous pouvez toujours développer d'autres propositions de leçons et d'activités qui pourront participer d'une meilleure prise de conscience et de changement de comportement de vos participants. En plus de ces plans de leçons, il existe d'autres relatifs à l'éducation au pair, les exemples de programmation tout comme les suggestions à l'attention des facilitateurs.

Ces sessions sont réparties en trois grandes stratégies fondamentales: Stratégies de communication, Stratégies de prise de décision, et Capacité d'établissement de relations. Ces catégories ne constituent cependant pas des cloisonnements étanches dans la mesure où elles se recoupent entre elles. La Quatrième Partie "Stratégies de Communication" met l'accent sur l'Affirmation de soi, la Capacité de Persuasion, l'Ecoute Active, et Le Langage gestuel. La Cinquième Partie: "Stratégies de prise de décision" comprend l'évaluation du risque, l'examen des choix, la compréhension des conséquences, la planification de l'avenir, la réflexion critique et la définition des objectifs. Quant à la Sixième Partie, "Capacités d'établissement de relations," elle suggère des idées sur des thèmes relatifs au genre, à la culture, à la pression de l'environnement, à l'amour-propre et à la gestion des émotions. S'il vous est loisible de présenter les différentes sessions comme vous l'entendez, il existe cependant un fil conducteur qu'il faut garder à l'esprit — chaque session permet de renforcer les aptitudes acquises au cours de celle qui la précède. La Septième Partie, "Conclusion" constitue un puissant outil de pratique et d'évaluation de toutes les techniques Pratiques d'une Vie Saine. Cela vous permet d'évaluer le degré d'assimilation de vos participants des chapitres étudiés. "Les Annexes" présentent beaucoup d'exercices de mise en condition, de jeux et des suggestions pour que les sessions soient plus interactives, vivantes et agréables.

La Troisième Partie, "Réalités sur le VIH/SIDA et les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST)" est importante pour faciliter les autres sessions. Avant de démarrer ce programme, veuillez lire et bien maîtriser cette partie afin de pouvoir donner des réponses satisfaisantes concernant le VIH/SIDA à vos participants. Au cas où vous auriez besoin de plus d'éclaircissement ou si vous avez des questions concernant cet aspect ou tout autre problème de santé traité dans ce manuel, veuillez vous rapprocher du Programme National de Lutte contre le SIDA (PNLS) de votre pays pour avoir des informations plus récentes ou alors, vous pouvez vous référer à n'importe quel site web contenu dans la Troisième Partie.



Si par contre vous êtes Volontaire du Corps de la Paix, vous pouvez également vous rapprocher soit du Directeur Adjoint du Corps de la Paix (APCD) dans votre pays, soit d'un formateur en matière de santé ou encore du Responsable des Services Médicaux du Corps de la Paix (PCMO) pour de plus amples informations.

LEÇONS À RETENIR

1

LEÇONS À RETENIR – CONSEILS POUR LA MISE EN ŒUVRE DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE

Voici quelques suggestions pour effectivement mettre en œuvre le Programme des Pratiques d'une Vie Saine.

- Avant de commencer, faites une évaluation sous forme de sondage ou de discussions de groupes afin de mieux adapter le programme aux besoins de la communauté. Les idées émises dans la partie "Evaluations" de la session suivante pourraient vous être utiles dans l'élaboration de l'évaluation de votre propre communauté.
- Il faut toujours commencer par la formation des dirigeants communautaires. Les formations que nous avons organisées au profit des responsables communautaires se sont révélées inestimables dans le soutien du programme. Si vous avez à faire à des collégiens, formez d'abord les directeurs et les professeurs, de manière à ce qu'ils comprennent bien le programme et qu'ils participent à son exécution. Des choses formidables peuvent se produire si la communauté s'investit dans les Pratiques d'une Vie Saine. Ils peuvent même démarrer des programmes au sein de leurs groupes, à l'Eglise, dans les Associations de femmes, etc.
- Analysez bien les aspects positifs et négatifs avant de décider si vous devez inclure les pairs éducateurs dans le Programme. L'approche d'un pair éducateur pourrait ne pas être juste face à toutes les situations. Assurez-vous que vous pourrez supporter vos pairs éducateurs avant de vous lancer dans un tel programme. Il est parfaitement possible de traiter des Pratiques d'une Vie Saine sans pairs éducateurs. Pour en savoir plus sur les pour et contre au sujet des pairs éducateurs, veuillez bien consulter la Deuxième Partie.
- Si vous décidez de travailler avec des pairs éducateurs, prenez soin d'envoyer le programme par écrit aux parents des enfants que vous encadrez. Ils doivent savoir avec précision ce que vous faites. Soyez optimistes et félicitez-les pour leur enfant qui participe à un programme aussi important. N'oubliez pas que vous



devez leur écrire dans la langue locale! Ne limitez pas votre approche des Techniques de Pratiques d'une Vie Saine à la jeunesse ou au VIH/SIDA uniquement. Les Techniques de Pratiques d'une Vie Saine sont adaptables à tant d'autres groupes sociaux!

- Traduisez les sessions dans la langue que votre groupe maîtrise le mieux.
- Si vous trouvez que l'approche adoptée dans le présent Manuel vis-à-vis de la prévention du SIDA n'est pas assez axée sur les rapports et la sexualité, alors, ne vous sentez pas interpellé! Nous avons remarqué que les discussions en matière de sexualité ne stimulaient que très peu de coopération de la part de nos participants. Mais, les débats sur des sujets comme la communication, les relations humaines, etc., ramenaient toujours les questions de sexualité sur le tapis. Nous avons alors compris qu'une approche plus "indirecte" de la question de sexualité serait culturellement plus appropriée.
- Si vous constatez que votre programme ou vos pairs éducateurs avancent bien dans l'exécution du programme avec les collégiens et les adolescents, pensez à leur permettre de se rapprocher de l'école primaire de votre localité pour conduire des sessions avec les plus grands au niveau scolaire du primaire.
- Vous pourriez ne pas avoir besoin d'argent ou de ressources pour exécuter ce programme dans votre localité. Si vous travaillez dans une école, vous pouvez organiser les activités Pratiques d'une Vie Saine au sein des clubs d'activités parascolaires. Si par contre, vous travaillez au niveau de la communauté tout entière, vous pouvez inclure les sessions Pratiques d'une Vie Saine dans vos activités journalières ou hebdomadaires, dans les églises, les Groupes de femmes, les Comités de lutte contre le SIDA, et autres.
- Au cas où vous travailleriez au niveau du District ou ailleurs où une assistance financière est indispensable pour la bonne conduite du programme, il existe des Organisations qui pourraient vous aider; il s'agit par exemple de l'UNICEF, l'Assistance aux Micro-projets (SPA) du Corps de la Paix, et des Clubs locaux tels que le Rotary ou le Lion's Club. Prenez la peine de vous assurer que vous avez exploré toutes les possibilités de demande d'assistance au niveau des ONG et autres structures de financement dans votre environnement d'abord et que vous avez choisi la structure qui pourrait le mieux vous aider.

LEÇONS À RETENIR: EVALUATIONS

Bien que les Volontaires du Corps de la Paix et les Agents de santé conduisent l'Evaluation Participative Rurale (PRA), l'Analyse Participative pour l'Action Communautaire (PACA) et autres modes d'évaluation des besoins, lorsqu'ils sont affectés sur leurs sites pour la première fois, beaucoup parmi eux refusent en général de conduire

des évaluations de base pour commencer un programme comme celui des Pratiques d'une Vie Saine. Avec seulement deux années pour conduire leurs projets, les Volontaires trouvent souvent le temps trop court pour s'occuper encore d'autres activités supplémentaires du même genre. De la même manière, les agents de santé et les enseignants sont très pris dans leur travail, et ils pourraient eux aussi être très peu enthousiastes à s'embarquer dans une quelconque activité d'évaluation de leur communauté. Bien que ces réalités existent sur le terrain, il est cependant important, pour le succès de n'importe quel programme de changement de comportement, que les animateurs aient une connaissance et une compréhension nettes des modes de vie dans les communautés où ils seront appelés à travailler. Les évaluations de base constituent donc une étape très importante.

COMMENT LES ÉVALUATIONS VOUS AIDENT-ELLES?

- Une Evaluation de la communauté avant la mise en œuvre du Programme des Pratiques d'une Vie Saine peut vous aider de la façon suivante:
 - Eveiller la conscience sur les enjeux avant de démarrer le programme.
 - Créer des réseaux entre les dirigeants et les membres de la communauté et vous.
 - Déterminer le niveau de compréhension que la communauté a des enjeux contenus dans les Pratiques d'une Vie Saine qui lui sont proposées. Ceci vous permettra d'apprécier par anticipation les changements de comportement qui pourraient intervenir à la fin du Programme.
 - Identifier les “meilleurs” sous-groupes de la communauté sur lesquels il faudra axer le Programme, tels que les groupes de femmes, les jeunes déscolarisés ou qui ne font plus des études, les clubs de filles, les groupes religieux et autres.
 - Adapter le Programme des Pratiques d'une Vie Saine aux besoins de la communauté.
- De petites réévaluations à différents niveaux du Programme peuvent:
 - Indiquer les aspects forts du Programme, aussi bien que ceux qui pourraient nécessiter des améliorations.
 - Vous aider à déterminer de nouvelles priorités et approches à exploiter.
 - Raffermer votre confiance et revigorer votre énergie quand vous verrez le Programme démarrer effectivement.
- Si le Programme tend vers sa fin ou connaît une transition, une évaluation peut:



- Vous aider à déterminer l'impact du projet sur la culture générale, les attitudes, les pratiques et les comportements de la communauté.
- Indiquer si le Programme constitue ou non un outil efficace de changement de comportement.
- Fournir des éléments sur la façon dont le Programme pourrait être ré-exploité dans d'autres zones.
- Servir à obtenir du financement pour la poursuite ou l'extension du projet.
- Être utilisé pour maintenir une source de financement aux fins de continuer ou d'étendre le Projet à d'autres communautés.
- Revigorer l'énergie et renforcer la confiance des personnes qui ont eu à travailler sur le Projet.

COMMENT CONDUIRE UNE ÉVALUATION DU PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE?

Le Corps de la Paix vous offre une variété d'outils de travail pour vous aider dans l'évaluation de votre communauté; des outils comme *le Manuel PACA* (ICE #M0053), *le Manuel des Instructions relatives à la communauté* (ICE #T0112), *le Livre sur le VIH/SIDA* (ICE #M0081).

Indépendamment de la méthode d'évaluation choisie, il est important de travailler avec votre collègue ou avec d'autres membres influents de votre communauté tout au long du processus de collecte de données. Du moment où vos questions feront certainement référence à des thèmes comme les comportements sexuels, l'usage de la drogue et de l'alcool ou autres thèmes sensibles, vous devrez être très prudent dans l'usage de la langue locale que vous devrez utiliser de la façon la plus appropriée possible pour ne pas indisposer. Les sages conseils d'un collègue de confiance seront d'une inestimable importance durant cette période.

Après la collecte des informations et la compilation des résultats, il est très important de se référer à toutes les parties du Programme. Les communautés sont généralement étudiées par des organisations humanitaires ou des agents de développement, et la remarque que l'on fait le plus souvent est que ces groupes collectent des informations sans manifester d'égard pour les communautés et sans non plus se référer aux responsables communautaires pour discuter des résultats avec eux.

Le rapport final de la situation peut se présenter sous la forme de "rapport publié" à envoyer aux directeurs, enseignants, responsables communautaires et bailleurs qui ont financé le Projet. Cependant, une séance de discussion avec eux pourrait être plus appropriée que d'envoyer des rapports écrits. Si vous avez l'intention de former des

responsables, enseignants et formateurs, il serait plus indiqué de discuter des résultats de votre étude avec eux en ce moment-là.

Pendant ces rencontres, soyez respectueux de la sagesse des dirigeants communautaires. Ce sont des personnes qui gèrent les problèmes communautaires depuis un temps assez considérable et qui y réussissent certainement mieux que n'importe quel agent de santé ou enseignant.

Soyez simple et donnez-leur les informations que vous avez pu collecter lors de vos études et entraînez la discussion sur les implications des données récoltées sur la tranche d'âge des jeunes et sur l'ensemble de la communauté en général, et sur la santé, le VIH et l'espérance de vie de la communauté en particulier. Les informations et la discussion qui s'en suivent sont généralement suffisantes pour susciter des débats, des suggestions et des engagements à intervenir.

A l'attention des Volontaires du Corps de la Paix (VCP): Moins vous vous impliquez dans les discussions, mieux cela vaudra. Ce sont des problèmes communautaires et le mieux est de faciliter la discussion au lieu d'y participer de façon intense. Les responsables communautaires sont généralement choqués par les interventions dès fois arrogantes des bailleurs de projets. Du moment où vous êtes l'instigateur de la rencontre, ils savent déjà que vous avez le droit d'y participer. C'est souvent le gros problème des Volontaires; ceux-ci disposent de quantités d'idées et de propositions mais sont souvent confrontés aux difficultés de les gérer pour ne pas trop donner l'impression d'imposer leur point de vue au cours des débats.

Toutefois, l'une des qualités que doit avoir un Volontaire est la capacité à reconnaître et à respecter la sagesse des dirigeants locaux, de façon à mieux cerner le changement de comportement de la base. Construire ensemble le Programme de formation peut s'avérer alors très important pour la bonne marche du Projet, même si toutes les idées que vous avez ne sont pas prises en compte.

Par exemple, la plupart des Américains ne peuvent pas concevoir qu'un programme sur le VIH se réalise sans des discussions franches et sérieuses sur toutes les questions relatives aux rapports sexuels, des schémas de l'anatomie humaine et des débats ouverts sur la sexualité. Mais cette approche peut ne pas être acceptée dans plusieurs cultures, et peut même être sérieusement combattue, cela, au détriment du projet.

L'avantage de la focalisation sur les Pratiques d'une Vie Saine est qu'elle permet de discuter de façon indirecte de la sexualité; ce qui, culturellement, est de loin mieux accepté.



LEÇONS A RETENIR: SUGGESTIONS POUR LES FACILITATEURS

- Etant donné que la plupart des sessions de Pratiques d'une Vie Saine impliquent des jeux et des jeux de rôle, il serait beaucoup plus efficace de disposer les participants en cercle avec beaucoup d'espace au centre de celui-ci; cela permettra de bien se déplacer dans le groupe pour faire les exercices.
- Il faut "s'approprier" l'espace de formation. Soyez sûrs de beaucoup vous déplacer au milieu du cercle en vous rapprochant des participants, faisant des récits mimés des différentes situations, et en variant le ton de la voix. La démonstration d'une telle confiance de la part des facilitateurs permet aux participants de se sentir plus à l'aise et de pouvoir faire leurs jeux et jeux de rôle. Tenez compte de la répartition selon le genre de vos facilitateurs. Une équipe de facilitateurs du programme composée d'un nombre égal d'hommes et de femmes donnera un message beaucoup plus efficace que de parler simplement de l'égalité entre les genres. Cela permet également d'introduire une variété de perspectives sur les sujets et de démontrer l'importante aptitude de vie consistant en l'interaction avec le sexe opposé.
- Soyez courtois lorsque vous travaillez avec des co-facilitateurs. Evitez de corriger ou d'interrompre votre partenaire lorsqu'il ou elle est en train de conduire des activités de facilitation. Faites attention à votre message corporel et vos expressions faciales lorsque d'autres formateurs sont en train de conduire des sessions. Rappelez-vous que vous êtes toujours sur scène. De même, lorsqu'un facilitateur est en session avec le groupe, les autres doivent s'asseoir; lorsqu'il y a beaucoup de formateurs/facilitateurs debout en train de conduire la session, cela pourrait distraire les participants.
- Il vaudrait mieux se séparer en groupes unisexes lorsque vous abordez des sujets sensibles. Cela permet d'encourager la participation aussi bien des filles que des garçons. Il est cependant important que les deux groupes se retrouvent en un genre de séance plénière pour présenter leurs idées. Cet échange d'informations entre les différents genres tout en travaillant aisément ensemble est essentiel pour le programme.
- Impliquez vos participants en suscitant chez eux des idées plutôt que de vous ériger en donneurs de leçons au groupe.
- Si possible, résumez les différents points abordés sur un tableau ou sur le flip chart.
- Si vous travaillez avec un flip chart, accrochez ou collez les feuilles ainsi remplies le long de la salle de manière à ce que les participants puissent s'y référer pendant la journée ou tout au long de la session.

- Gardez le flip chart du Modèle de Pont affiché sur le mûr pendant chaque session des Pratiques d'une Vie Saine. Vous vous y référerez souvent.
- Faites attention à la programmation de vos sessions; celles se trouvant vers la fin de la journée ou après les repas doivent être assez animées afin de garder les participants éveillés. Cela devrait logiquement conduire à une autre session.
- Commencez les sessions du matin et de l'après-midi avec les activités d'animation et de stimulation.
- Suivez le sentiment qui anime le groupe, disposez toujours de méthodes alternatives pour enseigner le même sujet, et changez de style si cela s'avère nécessaire.
- Collectionnez les ressources sur le sujet du jour et créez une table de ressources au fond de la salle de manière à ce que les participants puissent la lire pendant les pauses. Invitez les participants à confectionner une liste indiquant les différents moyens par lesquels ils peuvent servir de ressources l'un à l'autre.

LEÇONS À RETENIR: OPPORTUNITÉS DE MISE EN ŒUVRE D'UN PROGRAMME DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE

L'un des plus grands atouts de l'Approche des Pratiques d'une Vie Saine est que les sessions sont adaptables à plusieurs différents contextes et peuvent également être utilisées pour satisfaire plusieurs besoins différents. Nous avons remarqué que les dirigeants communautaires, les agents de santé et les enseignants ont fait preuve de créativité dans leurs différentes adaptations du programme, surtout dans l'utilisation du Modèle de Pont, pour satisfaire plusieurs besoins différents. Les pages qui suivent comportent des suggestions en la matière. Nous vous invitons cependant à faire preuve de créativité en adaptant le programme pour satisfaire les besoins spécifiques de votre milieu.

• LES GROUPES DE FEMMES

Qu'il s'agisse des coopératives agricoles, des groupes religieux formés dans les différentes églises ou des associations de femmes, le **Modèle de Pont** et l'approche des Pratiques d'une Vie peuvent se focaliser sur n'importe quelle planche de Pont que les femmes veulent prendre en compte dans la perspective de construire la passerelle menant vers un avenir beaucoup plus positif. Ces planches peuvent devenir des opportunités de micro-crédits, des intrants agricoles, des aptitudes acquises au cours des formations, des instances de renforcement de l'amour-propre, de l'amour de soi, et bien d'autres encore, avec tous ces thèmes qui deviennent le fondement des sessions à venir.



- **GROUPES DE MOTIVATION DES HOMMES**

Nous pensons qu'il est très important d'impliquer les hommes chaque fois que l'on entame une discussion sur les rôles du genre, surtout lorsque ceux-ci sont relatifs à la santé reproductive, la santé maternelle et la transmission du VIH/SIDA. L'un des grands obstacles auquel l'on est confronté lorsque l'on travaille sur les questions du genre est que plusieurs approches essayent de sensibiliser davantage les femmes tout en ignorant cependant les hommes qui sont réellement en position de prendre des décisions au sein de la famille. Nous suggérons en conséquence la création de groupes de motivation des hommes au sein desquels des responsables communautaires engagés pour la présente cause serviraient de facilitateurs dans une version du Programme des Pratiques d'une Vie Saine avec les hommes dans la communauté. En faisant appel à certains rôles dévolus aux hommes, ces sessions seront en mesure de se concentrer sur la responsabilité des hommes vis-à-vis de la santé et du bien-être de leurs familles. Cette approche de changement de comportement, à notre avis, de concert avec les groupes de femmes et/ou de jeunes, est beaucoup plus puissante que n'importe quelle autre approche prise individuellement dans le programme.

- **LES COMITÉS DE DISTRICT DE COORDINATION DU SIDA (CDCS), LES COMITÉS COMMUNAUTAIRES DE COORDINATION DU SIDA (CCCS) ET LES SOUS-COMITÉS TECHNIQUES (SCT)**

Beaucoup de pays disposent de comités tous azimuts de coordination des activités de lutte contre le SIDA par l'entremise des comités centraux comme les CDCS, et les CCCS, tout comme les SCT dont le sous-comité technique des Orphelins ou la SCT de la jeunesse. Tout en impliquant des professionnels de haut niveau issus d'une variété de ministères, ces comités peuvent offrir un appui et une expertise considérables dans la lutte contre le VIH/SIDA, et peuvent bénéficier de l'adaptation du Programme des Pratiques d'une Vie Saine.

- **LA FORMATION AVANT LE SERVICE AU CORPS DE LA PAIX**

L'inclusion de l'approche des Pratiques d'une Vie Saine dans le service de formation pour tous les volontaires, surtout ceux qui interviennent dans les domaines de l'Éducation et de la Santé peut offrir aux nouveaux volontaires un cadre pratique de réalisation de leurs missions. Envisagez par exemple d'inclure une formation des formateurs en Pratiques d'une Vie Saine dans un séminaire d'une semaine regroupant les différents partenaires de manière à ce que les stagiaires et les professionnels issus des

différents ministères puissent expérimenter comment l'intégrer dans leurs activités futures.

- **LES PROJETS FEMMES ET DÉVELOPPEMENT ET GENRE ET DÉVELOPPEMENT**

Des exercices contenus dans le Manuel Pratiques d'une Vie Saine peuvent être exploités.

- **LES GROUPES DE PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA (PVA-SIDA) OU LES ORGANISATIONS D'ASSISTANCE AUX MALADES DU SIDA**

Le **Modèle du Pont** peut être adapté pour explorer les planches que les personnes séropositives peuvent développer afin de vivre beaucoup plus longtemps sans développer la maladie et de pouvoir gérer leurs infections. Par exemple, certaines planches peuvent donner des indications sur une bonne alimentation, l'utilisation du condom, le soutien moral ou même la rédaction de son testament.

EXEMPLES DE PROGRAMMATION

Il est utile d'articuler le déroulement de votre formation selon la structuration suivante: 1) Motivation, 2) Informations et Aptitudes, 3) Pratiques et 4) Application. (Pour plus d'informations sur le modèle 4MAT, veuillez consulter ICE #ED187.) Commencez votre programme par des sessions qui motivent les participants de manière à susciter en eux le désir d'apprendre. Pourquoi êtes-vous en train de mettre ce programme en œuvre? Quelles sont les questions identifiées par la communauté? Aidez vos participants à voir l'utilité des sessions. Vous pouvez par exemple commencer avec l'impact du SIDA ou les conséquences d'une grossesse non désirée. Ensuite, passez aux informations et aux aptitudes. C'est le point essentiel des sessions, c'est-à-dire le sujet réel. Les thèmes peuvent comprendre les réalités fondamentales sur le SIDA, le **Modèle du Pont** ou n'importe laquelle des sessions sur la communication, la prise de décision, et bien d'autres encore. La troisième étape concerne la pratique des informations et les aptitudes que vous avez explorées tout au long de la session. Dans une FDF, cela pourrait consister en une animation des exemples de sessions par les participants. Dans votre programme normal, les séances pratiques peuvent comprendre les jeux de rôle au cours desquels les participants vont reproduire les situations dont vous discutez. Enfin, passez à l'application. Comment les participants vont-ils appliquer dans leur propre vie ou dans leurs communautés les informations et les aptitudes acquises de ces sessions?

Les programmations ci-après sont des suggestions et de simples exemples. Comme dans toutes les composantes du Programme des Pratiques d'une Vie Saine, ces programmations doivent être adaptées aux situations locales afin de les rendre beaucoup plus appropriées.

EXEMPLES DE PROGRAMMATION: FORMATION DES FORMATEURS (FDF)

La plupart de nos programmes de FDF durent environ cinq jours. Choisissez soigneusement vos formateurs. Les enseignants, les infirmiers et infirmières, les assistants sociaux et les volontaires des centres d'information sur le SIDA peuvent tous être de bons formateurs s'ils en ont la capacité ou s'ils sont naturellement intéressés

par la jeunesse. L'approche utilisée dans cette FDF permet aux facilitateurs d'expérimenter réellement le programme en exécutant les sessions. Au fur et à mesure qu'ils progressent dans le programme, rappelez-leur qu'ils auront à servir comme facilitateurs avec les mêmes matériels. Ils doivent constamment réfléchir à la manière dont ils présenteront les sessions, y compris les moyens par lesquels ils peuvent les améliorer. Le quatrième jour donne l'occasion à chaque participant de conduire une session tirée du Manuel et de recevoir les réactions des autres.

Voici une suggestion de programmation:

PREMIER JOUR: MOTIVATION

1. Mise en condition.
2. Session d'ouverture y compris: Auto-présentation, rejet du titre, Attentes, Revues de programmes, Règles fondamentales (Annexe III).
3. Ouverture officielle par le Responsable de la Santé du district, le Responsable de l'Education scolaire du district, les Notables et autres officiels.
4. **Echange des anecdotes** (Impact de la variation du SIDA) (Session 3, 5^{ème} Partie).
5. Information épidémiologique sur le VIH/SIDA, une session qui est facilitée par un agent de santé ou un représentant du Programme National de Lutte contre le SIDA.
6. Film: "Conséquences" et/ou "Carton jaune" et débats ou utiliser **Les conséquences d'une grossesse précoce** (session 6, 5^{ème} Partie).

Note à l'attention du formateur: "Conséquences" est un film sur la grossesse non désirée de l'âge adolescent, "Carton jaune" traite de la responsabilité masculine face à la grossesse des adolescents. Ces deux films sont disponibles dans les centres de documentation sur le SIDA dans toute l'Afrique; vous pouvez également contacter le Programme National de Lutte Contre le SIDA à l'adresse suivante: Ministry of Health, P.O. Box 8204 Causeway, Harare Ou Media for Development Trust, 19 Van Praagh, Milton Park, Harare, Zimbabwe <Mfd@samara.co.zw>

7. Si possible, présentez les informations issues de l'évaluation des besoins.

DEUXIÈME JOUR: RENFORCEMENT DES INFORMATIONS OU DES APTITUDES

1. Mise en condition
2. **Comment se transmet le VIH** (Session 3, 3^{ème} Partie).



3. **Prévention du VIH** (seulement précautions universelles et démonstration sur l'utilisation du préservatif), (Session 6, 3^{ème} Partie) ou utilisez la **Bombe à Retardement du Condom** (Annexe 4).
4. **Le système immunitaire** (Session 2, 3^{ème} Partie).
5. **Evolution de la maladie et Comportements Positifs** (Session 7, 3^{ème} Partie).
6. **Guérison ou Traitement** (Seulement les secteurs de Bien-être) (Session 8, 3^{ème} Partie).
7. **Le VIH/SIDA et les Droits de l'Homme** (Session 9, 3^{ème} Partie).

Note à l'attention des formateurs: Soyez flexibles quant au minutage de ces sessions. Certains groupes iront très vite dans le Programme tandis que d'autres auront besoin de plus de temps pour digérer les informations sur le VIH/SIDA. Soyez prêts à transférer certaines sessions de la deuxième journée à la troisième journée si cela s'avérait nécessaire.

TROISIÈME JOUR: RENFORCEMENT DES INFORMATIONS ET DES APTITUDES

1. Mise en condition.
2. **VIH/SIDA et Changement de Comportement** (seulement Assistance socio-psychologique personnelle pour changement de comportement) (Session 10, 3^{ème} Partie).
3. **Le Modèle du Pont** (Session 1, 1^{ère} Partie).
4. Bref aperçu des sessions des Pratiques d'une Vie Saine, par exemple, **le jeu de la Meilleure Réponse** (Session 1, 6^{ème} Partie), **les Pairs d'écoute**, **la Ligne Droite**, **Passer la photo** (Annexe 1), etc....
5. Inscription des groupes et Temps de Préparation des Sessions des Pratiques du Lendemain.

QUATRIÈME JOURNÉE: PRATIQUE

1. Mise en condition.
2. Session sur les stratégies de communication. Suggérer: **Passif, Affirmatif, Agressif** (Session 3, 4^{ème} Partie)
3. Session sur les stratégies de Prise de décision (n'importe laquelle).
4. Session sur l'établissement des relations. Suggérez **les cartes du genre ou les codes de l'image du Genre** (Session 7 ou 8, 6^{ème} Partie) ou toute autre activité.
5. Session sur le VIH/SIDA. Suggérez le thème: **les Femmes et le VIH/SIDA** (Session 5, 3^{ème} Partie).

Note à l'attention du formateur: Après l'animation de sa session, chaque groupe passera quelques minutes pour obtenir la réaction des participants et discuter de toutes les questions qui auraient transparu au niveau des Techniques de facilitation des Sessions.

CINQUIÈME JOURNÉE: APPLICATION

1. Mise en condition.
2. **Conclusion: Représentation Théâtrale** (Session VII).
3. **Aptitudes de facilitation: Comment traiter les questions difficiles** (Annexe IV).
4. Session sur l'**Education des pairs** (Session II).
5. Plan d'Action.
6. Affirmation (telle que **Le Jeu de la Toile d'Araignée**, Annexe 1) et Clôture.
7. Evaluation.

EXEMPLE DE PROGRAMMATION: FORMATION AVANT SERVICE AU CORPS DE LA PAIX

Le Programme de FDF ci-dessus peut être utilisé dans une formation de recyclage et dans une formation d'homologues. Il peut également être utilisé comme une composante VIH/SIDA de la formation pré-service. S'il n'est pas possible de consacrer cinq jours pour le VIH/SIDA au cours de ladite formation, vous pouvez réduire la durée de l'atelier de formation à deux jours en modifiant le programme des deuxième et troisième journées tel qu'indiqué ci-dessus. Il se peut que vous ajoutiez la session sur les "Informations Epidémiologiques" ou celle sur l'Impact du VIH/SIDA au programme de la deuxième journée et que vous remplacez la session de l'Inscription des groupes par celle de la Représentation théâtrale de la Troisième journée.

EXEMPLE DE PROGRAMMATION: FORMATION DES RESPONSABLES COMMUNAUTAIRES

Une formation à l'attention des responsables communautaires pourrait ressembler à une FDF avec la différence que l'accent sera mis sur le contenu plutôt que sur la manière de former les autres. Les références auront trait à la manière dont il faut aider les jeunes ou les autres membres de la communauté à comprendre les concepts. Veillez également à disposer assez de temps pour revoir l'évaluation et à faire en sorte que les responsables communautaires déterminent les

stratégies devant permettre d'aborder les questions soulevées dans l'évaluation.

Si vous êtes en train de travailler avec des pairs éducateurs, il est extrêmement important que vous disposiez du temps le dernier jour pour faire une session sur l'éducation au pair et pour aborder la manière dont les responsables communautaires et vous pourrez ensemble choisir les jeunes qu'il faut pour jouer ce rôle. Soyez très clair à propos de ce que vous attendez des pairs éducateurs avant la session; mais soyez cependant flexible pour vous adapter aux désirs des responsables communautaires.

EXEMPLE DE PROGRAMMATION: LES PAIRS ÉDUCATEURS

Cette formation est, à plusieurs égards, la plus importante de vos formations. Tout peut paraître plus long dans cette formation comparativement aux autres dans la mesure où vous devez passer du temps supplémentaire pour mettre l'accent sur les questions et les techniques. Les séances de mise en condition devront être beaucoup plus longues et animées tandis que les pauses seront plus fréquentes. Rappelez-vous que les jeunes gens ont besoin de se mouvoir et de se détendre!

La procédure que nous suggérons consiste à suivre le déroulement proposé pour la FDF ci-dessus. Après cet atelier de travail, vous pouvez vous réunir avec les pairs éducateurs une ou deux fois par semaine, pour conduire des sessions contenues dans *le Manuel des Pratiques d'une Vie Saine* vous pouvez les inclure dans le processus non seulement comme — des participants, mais aussi comme des facilitateurs. Il est aussi important que vous donniez aux pairs éducateurs le temps nécessaire pour digérer et assimiler à fond les idées, surtout les sessions relatives aux "Réalités sur le VIH/SIDA et les MST" contenues dans la Troisième Partie. Il est également important que vous leur donniez le temps de pratiquer les sessions de facilitation.

EXEMPLE DE PROGRAMMATION: UN BRIEFING

Il est recommandé de présenter le **Modèle du Pont** (Session 1, 1^{ère} Partie) si d'aventure on vous demandait d'exposer l'idée des Pratiques d'une Vie Saine à un groupe juste à titre d'information. Si le temps vous le permettait, ajoutez le **Représentation Théâtrale** (Session 1, 7^{ème} Partie) et/ou le **Jeu de la Meilleure Réponse** (Session 1, 6^{ème} Partie). Ces sessions donnent généralement un aperçu global et intéressant du programme.

SESSION 1: LE MODÈLE DU PONT: COMMENT CONSTRUIRE UN PONT ENTRE L'INFORMATION ET LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session représente le point capital de tout le programme des Pratiques d'une Vie Saine. **Le Modèle du Pont** est une manière visuelle de présenter le concept du changement de comportement utilisé dans le modèle des **Pratiques d'une Vie Saine**. Il est indispensable de comprendre entièrement ce modèle pour mieux structurer le programme des **Pratiques d'une Vie Saine** dans votre communauté.

Il serait beaucoup plus efficace d'introduire ce modèle après avoir facilité certaines sessions de motivation au nombre desquelles on cite **L'Echange des anecdotes** (L'impact de la variation du SIDA) (Session 3, 5^{ème} Partie), **Conséquences des grossesses précoces** (Session 6, 5^{ème} Partie) ou toutes autres sessions mettant en exergue les activités à risques auxquelles les jeunes se livrent.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Donner la liste des risques auxquels les jeunes sont exposés dans la communauté;
2. Identifier les **Pratiques d'une Vie Saine** susceptibles d'aider les jeunes à éviter ces risques et construire un avenir sain et positif;
3. Donner la liste de trois catégories de **Pratiques d'une Vie Saine**.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart: *Modèle du Pont*

Marqueurs ou craie

Accessoires pour les jeux de rôle

Document à distribuer: *Le Jeu de Rôle*

PRÉPARATION

Affichez le *Modèle du Pont* sur du papier flip chart bien visible sur le mur de la salle; enrroulez les feuilles ou couvrez-les et disposez les chaises en demi-cercle. Préparez et répétez le jeu de rôle à l'avance. Ayez deux participantes dans le jeu de rôle. C'est plus efficace de choisir des gens issus du plus grand groupe de participants que d'utiliser des collègues facilitateurs ou des pairs éducateurs. Les collègues participants jouant dans ces jeux de rôle rehaussent l'intérêt du groupe. Ce jeu de rôle constituera la base de votre discussion du **Modèle du Pont**; voilà pourquoi il est essentiel de bien le jouer et de couvrir les sujets que vous voulez mettre en exergue.

DÉROULEMENT

I. Le Jeu de Rôles du Modèle de Pont (20 minutes)

Dans l'introduction de cette activité, vous pourrez par exemple vous référer à certaines sessions relatives à l'impact du SIDA ou des grossesses précoces afin de rappeler au groupe les raisons pour lesquelles il est important de commencer un nouveau programme dont l'objectif est de travailler avec les jeunes sur les comportements à risque. Invitez alors le groupe à s'asseoir et à bien suivre le jeu de rôle suivant qui peut beaucoup ressembler aux situations que nous vivons dans nos communautés.

Arrêtez le jeu de rôle lorsqu'il vous paraîtra évident que l'objectif a été atteint: Lucie avait reçu assez d'informations pour se prémunir d'une grossesse non désirée, des MST et du VIH/SIDA; cependant elle est tombée enceinte, pourquoi?

II. Le Modèle du Pont (1 heure)

Référez-vous au jeu de rôle et posez des questions d'orientation pour inviter les participants à explorer la situation. Par exemple:

1. Cette situation vous paraît-elle réelle? Avez-vous vu quelque chose du genre se produire dans votre communauté?
2. Pensez-vous que Lucie a compris les risques auxquels elle s'expose en ayant des rapports sexuels avec Gift?

3. Si elle avait compris tout ce qui pouvait se passer et qu'elle avait toutes les informations, pourquoi a-t-elle eu des rapports sexuels dans tous les cas?
4. Que pensez-vous que Gift avait dit pour exercer la pression sur Lucie?
5. Pensez-vous que Lucie avait de bonnes raisons pour ne pas utiliser le préservatif que Rita lui avait donné?
6. Que va t-il arriver à Lucie à présent?

Que va t-il se passer entre Gift et elle?

Alors après avoir discuté du jeu de rôle, découvrez le **Modèle du Pont** sur le flipchart. Discutez du Modèle avec les participants.

Faites ressortir le fait que les jeunes connaissent généralement beaucoup de choses sur les risques des activités sexuelles. C'est dire que les jeunes sont pratiquement à l'avant-garde de toutes les connaissances dont ils ont besoin pour se prémunir des comportements à risque dans la vie. Demandez aux participants de lire avec vous ce que les jeunes comprennent de la situation actuelle: Les faits sur le VIH/SIDA, les informations sur la drogue, l'alcool, etc. Beaucoup de jeunes reçoivent les informations relatives à la prévention du VIH/SIDA dans les écoles. Cela veut-il dire que personne n'est infecté?

Insistez alors sur le fait que même si les gens disposent de la connaissance qu'il faut, cela ne veut pas dire qu'ils n'entreprendront pas de comportements à risque. Il serait approprié de se référer constamment à l'exemple de Lucie au cours de la discussion.

Attirez maintenant leur attention sur l'autre côté du Pont. Indiquez qu'en vos qualités d'enseignants, de membres de la communauté, de parents, de pairs éducateurs et bien d'autres encore, vous voulez tous aider les jeunes à évoluer vers le côté de "vie positive et saine" du Pont. Vous voulez les aider à utiliser les connaissances qu'ils ont pour mener une vie beaucoup plus pleine et saine. (Utilisez beaucoup de gestes pour démontrer ce mouvement sur les feuilles de flip chart représentant le **Modèle du Pont**.)

En montrant la "mer", demandez aux participants de vous dire ce qui adviendrait des jeunes si nous ne trouvons pas le moyen de les aider à passer avec succès de la connaissance à une vie positive et saine. Nantis de la connaissance uniquement, les jeunes courent le risque de tomber dans un océan de problèmes tels que l'infection par le VIH et l'assuétude à l'alcool et à la drogue, les grossesses précoces et autres. **Qu'est-ce qui manque alors?**

Conduisez alors une séance de réflexion sur les voies et moyens pour traverser le Pont. Vous pouvez continuer de vous référer à l'exemple de Lucie et au jeu de rôle pendant la séance de réflexion tout en utilisant des questions comme Qu'est-ce qui manquait à Lucie? De quoi a-t-elle besoin pour pouvoir utiliser l'information qu'elle avait pour prendre la bonne décision? Lucie connaissait-elle les risques



auxquels elle s'exposait? Avait-elle l'information qu'il fallait? Vous pouvez guider le groupe pour explorer tous les aspects de la situation de manière à ce que vous ayez autant de suggestions que possible.

Chaque fois que quelqu'un fait une suggestion, celle-ci devient une "planche" sur le Pont. Écrivez-la sur la fiche au-dessus de la mer entre les deux collines. Continuez la séance de réflexion jusqu'à ce que le Pont soit entièrement achevé. Il doit y avoir beaucoup d'idées. Guidez le groupe pour comprendre ces relations en vous référant au jeu de rôle.

Lorsque le Pont est achevé et les idées épuisées, revenez sur le traitement du concept avec le groupe. Les planches ayant servi à construire le Pont constituent les *Pratiques d'une Vie Saine*, c'est-à-dire, les outils dont une personne a besoin pour traduire les connaissances dont elle dispose en comportements plus sains. Il est de notre devoir de contribuer à développer ces aptitudes chez les gens; il s'agit de les aider dans l'acquisition des aptitudes et outils nécessaires pour mener une vie plus saine et plus heureuse. Faites ressortir ce qui se passerait s'il y a des aptitudes qui manquent (couvrez certaines planches avec vos mains). L'individu concerné peut toujours tomber dans un océan de problèmes. Il est par conséquent nécessaire de lancer un programme exhaustif qui prenne en compte toutes ces questions afin de mieux équiper les gens dans notre communauté pour qu'ils puissent prendre des décisions saines pour leur avenir.

Ainsi, l'objectif du Programme des Pratiques d'une Vie Saine n'est pas seulement de fournir des informations dans la mesure où nous pensons que la plupart des informations sont déjà comprises, au contraire, nous développons les aptitudes (de la main, faites référence au Modèle du Pont) pour aider à mieux utiliser ces informations pour mener une vie positive et saine. Nos sessions sont alors axées sur le développement de ces aptitudes.

III. Introduction aux catégories des Pratiques d'une Vie Saine

Suite à la session précédente, écrivez les trois catégories de **Pratiques d'une Vie Saine** sur une feuille du flip chart sur le tableau.

Stratégies de communication

Stratégies de prise de décision

Capacités d'établissement de relations

Il faut expliquer que nous avons regroupé les **Pratiques d'une Vie Saine** en quelques catégories pour qu'il nous soit plus facile de travailler avec elles. Prenez chaque catégorie et demandez au groupe de suggérer parmi les aptitudes écrites sur le flip chart du **Modèle du Pont**, les catégories dans lesquelles on pourrait les ranger (par exemple, la catégorie des capacités d'établissement de relations pourrait comprendre les bons modèles, les questions du genre, les

aptitudes de communication, l'amour de soi et la résistance à la pression exercée par l'entourage.) Vous remarquerez qu'il y aura beaucoup d'aptitudes qui correspondraient à plus d'une catégorie. Ne perdez pas trop de temps sur ce sujet. Rassurez-vous que les participants comprennent qu'il ne s'agit ici que de regroupements juste pour la convenance. Toutes les **Pratiques d'une Vie Saine** sont importantes et il y en a qui appartiennent à plus d'une catégorie.

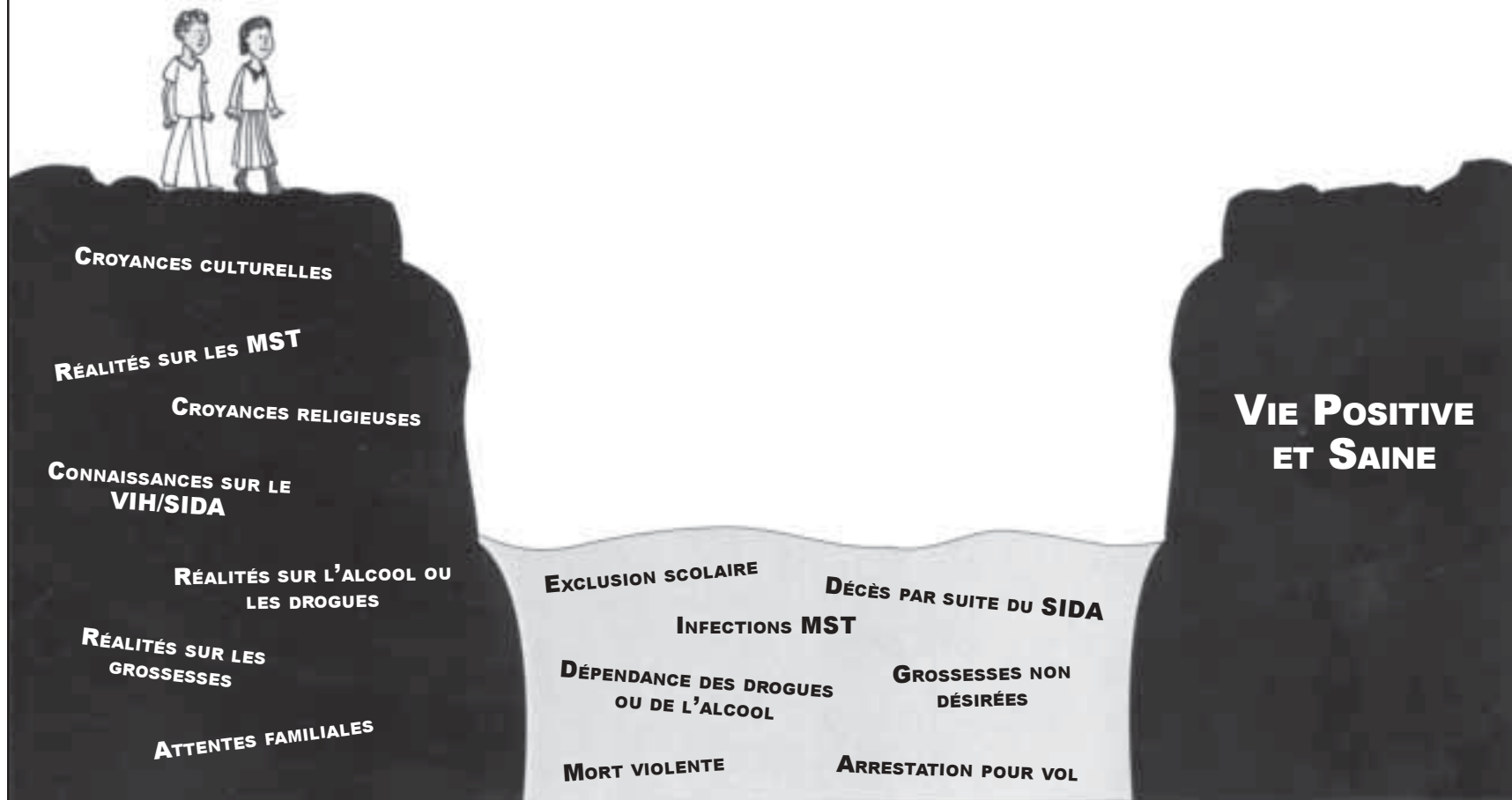
IV. Evaluation (15 minutes)

Pour vous assurer que le groupe a vraiment compris la philosophie du **Modèle du Pont**, demandez aux participants de se mettre en groupes de deux et de s'expliquer à tour de rôle, le modèle tout en se référant au Pont. Circulez dans la salle et observez le niveau de compréhension dans le groupe et donnez des éclaircissements si cela s'avérait nécessaire.

Le **Modèle du Pont** fut présenté au séminaire du Corps de la Paix sur le thème "Promouvoir la santé sexuelle" tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.



NOTRE MODÈLE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT: COMMENT CONSTRUIRE UN PONT, ALLANT DE L'INFORMATION AU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT?





NOTRE MODÈLE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT: COMMENT CONSTRUIRE UN PONT, ALLANT DE L'INFORMATION AU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT?



STRATÉGIES DE COMMUNICATION
COMPRENDRE LES CONSÉQUENCES
STRATÉGIES DE PRISE DE DÉCISION
BONS MODÈLES
OPPORTUNITÉS POUR L'AVENIR
STRATÉGIES DE NÉGOCIATION
RÉSISTANCE À LA PRESSION DE SES PAIRS
FORCE

CROYANCES CULTURELLES

RÉALITÉS SUR LES MST

CROYANCES RELIGIEUSES

CONNAISSANCES SUR LE VIH/SIDA

RÉALITÉS SUR L'ALCOOL OU LES DROGUES

RÉALITÉS SUR LES GROSSESSES

ATTENTES FAMILIALES

EXCLUSION SCOLAIRE

DÉCÈS PAR SUITE DU SIDA

INFECTIONS MST

DÉPENDANCE DES DROGUES OU DE L'ALCOOL

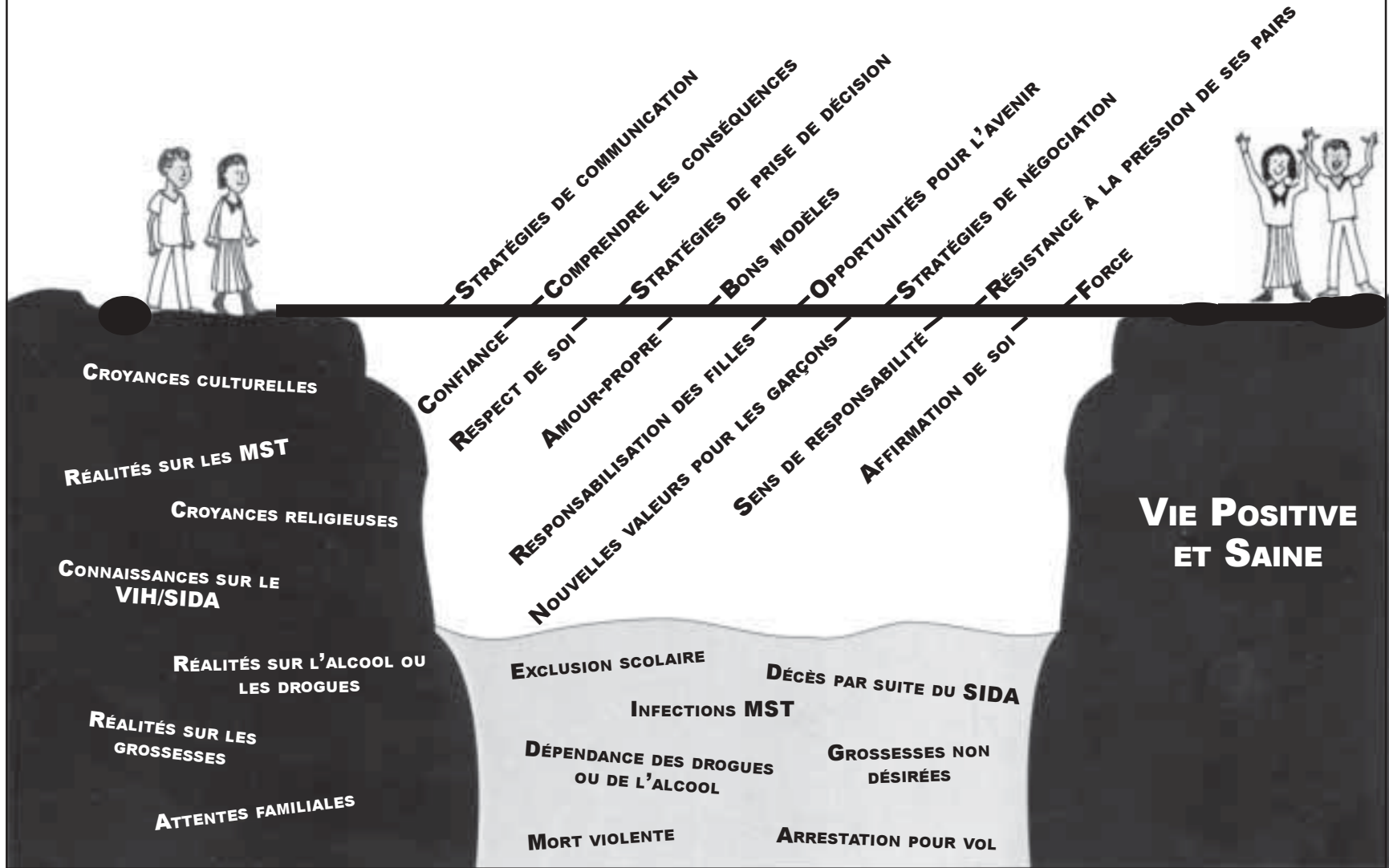
GROSSESSES NON DÉSIRÉES

MORT VIOLENTE

ARRESTATION POUR VOL

**VIE POSITIVE
ET SAIN**

NOTRE MODÈLE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT: COMMENT CONSTRUIRE UN PONT, ALLANT DE L'INFORMATION AU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT?



LE JEU DE RÔLES

DEUX PERSONNAGES:

Rita: Ancienne élève en classe de terminale, ayant abandonné l'école pour cause d'une grossesse d'adolescence. Elle avait l'habitude de donner des conseils à son amie Lucie en lui disant de persévérer dans ses études et d'éviter les relations avec les petits amis, les rapports sexuels, etc., jusqu'à ce qu'elle ait achevé son éducation.

Lucie: Une élève en classe de seconde qui travaille bien en classe. En dépit des conseils de son amie, elle est tombée enceinte et est venue porter la nouvelle à son amie.

Rita est assise devant sa maison, berçant son bébé dans ses bras. Seule avec son bébé, elle parle de sa fatigue et du fardeau que constitue pour elle l'entretien de son bébé. Elle devrait dire des choses comme "Oh, mon bébé, que tu es devenu embarrassant! Tu me gardes éveillée toute la nuit! Ne vas-tu pas te calmer un peu?"

Lucie s'approche et lance "Salut, y a-t-il quelqu'un ici?" Rita la reçoit très chaleureusement. Lucie s'assoit et salue son amie. Elle se renseigne sur la santé de l'enfant, et Rita lui répond que ce dernier est malade depuis quelques jours et ne dort pas la nuit. Les deux amies bavardent à propos de tout et de rien pour un moment avant que Rita ne dise qu'elle trouve bizarre que Lucie soit en promenade un jour de classe. Rita demande alors à son amie pourquoi elle n'est pas allée en classe; mais Lucie change de sujet et parle plutôt du bébé. Rita pose à nouveau la même question à son amie; une fois encore, Lucie évite de répondre mais demande plutôt après Innocent, le petit ami de Rita. Cette dernière lui répond en disant qu'elle n'a pas eu de ses nouvelles depuis la naissance de leur enfant. Elle a tout récemment appris qu'il est en train d'étudier au Royaume Uni, mais qu'il n'est jamais revenu la voir ou voir le bébé. Rita évoque alors ses souvenirs en disant qu'elle aussi pouvait aller au Royaume Uni pour étudier – elle avait de si bons résultats! Elle rappelle alors à Lucie combien il est important d'éviter ces garçons pour achever ses études.

Rita demande une fois encore pourquoi Lucie est en promenade par un jour de classe. Lucie alors dit quelque chose comme "Mon amie, te souviens-tu du conseil que tu me donnes toujours?" Rita répond: "Bien sûr que oui, je t'ai dit de ne pas faire la même erreur que moi; oublie ces garçons jusqu'à ce que tu aies terminé tes études. L'abstinence sexuelle est le meilleur moyen pour éviter de tomber enceinte ou d'attraper des maladies, même le SIDA." Lucie insiste encore un peu "Que m'as-tu encore conseillé d'autre?"

Rita répond: "Je t'ai également dit que ton petit ami-là, Gift, et toi, si vous ne pouvez pas vous abstenir, alors n'oubliez pas d'utiliser le préservatif. Tu te souviens, je t'en avais même donné quelques-uns! Ah! Mais, dis-moi, ma chère amie, qu'est-ce que tu es vraiment en train de faire ici? As-tu des problèmes? De quoi s'agit-il?"



Lucie, les larmes aux yeux, confesse qu'elle est enceinte et porte l'enfant de Gift. Rita s'énerve. Elle rappelle à Lucie tous les conseils qu'elle lui a donnés de même que l'exemple de sa propre vie. Lucie rétorque avec des idées comme "Mais, il m'aime! Il a promis m'épouser!" Rita lui rappelle qu'Innocent lui avait fait la même promesse. Rita demande à Lucie pourquoi a-t-elle eu des rapports sexuels en dépit de tous les avertissements. Lucie lui répond que Gift l'a menacée de l'abandonner si elle n'entretenait pas de rapports sexuels avec lui; c'était, dit-elle, la seule manière de lui prouver qu'elle l'aimait, et que tout le monde avait des rapports sexuels, etc. Rita demande encore à Lucie pourquoi elle n'a pas utilisé les préservatifs qu'elle lui avait donnés. "Les as-tu épuisés?" ajouta-t-elle. Lucie lui répond que son église est contre l'utilisation des préservatifs, et que d'ailleurs, Gift a refusé de les utiliser.

Enfin, pour sa propre défense, Lucie rétorque: "Eh bien, pourquoi attendre! Pourquoi ne pas avoir un enfant maintenant? Gift sera docteur, et moi, je veux être sa femme. Quelle sera la différence si moi je finissais mes études? Regarde Marie, elle a terminé ses études et elle est pourtant à la maison. D'ailleurs, il n'y a pas d'emploi!"

SESSIONS FONDAMENTALES

1

SESSION 2: IDENTIFICATION DE L'ÉLÉMENT MANQUANT

APERÇU GÉNÉRAL

Cette approche de jeu de rôle conçue pour faire suite au **Modèle du Pont** (Session 1, 1^{ère} Partie) est très utile pour s'assurer que les participants ont entièrement compris le Modèle de Pont et le concept des Pratiques d'une Vie Saine. Utiliser cette approche pour réviser et renforcer les fondements du programme avant les pratiques spécifiques de vie.

DURÉE

1 heure 30 minutes à 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les pratiques spécifiques pour la vie qui manquent ou qui ont besoin d'être renforcées dans des situations ordinaires que l'on vit dans la communauté.
2. Décrire le **Modèle du Pont** pour le changement de comportement.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Les accessoires appropriés pour les jeux de rôle

DÉROULEMENT

I. Création des Jeux de Rôles (30-40 minutes)

Rappelez aux participants les idées débattues au niveau de la session sur le **Modèle de Pont**. Indiquez à leur attention que la présente session devra renforcer notre compréhension du concept des Pratiques d'une Vie Saine.

Répartissez les participants en de petits groupes. Chaque groupe devra créer un jeu de rôle présentant une situation typique de risque auquel un jeune pourrait être confronté. On peut par exemple parler de situation où un jeune a été obligé de boire de l'alcool, d'avoir des rapports sexuels, etc. Le jeu de rôle devra montrer l'individu dans la situation de risque parce que l'une des Pratiques d'une Vie Saine que nous avons citées sur le pont manque. Par exemple, le jeu de rôle pourrait présenter un individu incapable de s'affirmer et qui en conséquence s'adonne à l'alcool.

II. Identification de l'élément manquant (20 minutes)

Après le rassemblement des groupes en plénière, invitez chacun d'eux à se produire. Les éléments des groupes qui ne sont pas sur scène doivent identifier l'élément ou l'aptitude qui manque dans le jeu de rôle mis en scène. Ils peuvent même remarquer qu'il y a plus d'un élément qui manque – l'individu peut manquer d'amour-propre, d'aptitudes pour bien communiquer et de résistance à la pression de l'environnement. Il faut à présent amener le groupe à débattre des nombreux éléments manquants qui auraient pu aider l'individu à gérer de façon générale efficiente la situation mise en scène dans le jeu de rôle. Utilisez cet exercice comme un moyen pour explorer la manière dont ces stratégies des Pratiques d'une Vie Saine pourraient changer quelque chose dans la vie d'une jeune personne.

III. Evaluation (20 minutes)

Pour s'assurer que le groupe a effectivement assimilé le concept des Pratiques d'une Vie Saine, il faudra inviter certains participants à se présenter devant le flip chart du *Modèle de Pont* et à l'expliquer aux autres. Dans leurs explications, ils peuvent utiliser les jeux de rôle auxquels ils viennent d'assister comme des exemples.

DEUXIÈME PARTIE: LA FORMATION DES PAIRS



LES PAIRS ÉDUCATEURS

Il revient à la communauté et à vous-mêmes de décider si vous voulez utiliser des pairs éducateurs dans votre programme. La présence des pairs éducateurs au sein du programme peut nécessiter un engagement important en matière de temps, de ressources et d'appui; cependant les bienfaits issus de l'utilisation des pairs éducateurs sont considérables.

QUI SONT LES PAIRS ÉDUCATEURS?

Les pairs éducateurs sont des personnes sélectionnées à cause de leur capacité potentielle de leadership pour aider les autres. Ils sont formés pour aider d'autres étudiants à apprendre par la démonstration, l'écoute, l'exercice des jeux de rôle, en les encourageant, en leur donnant des modèles de bons comportements, l'information retour et le soutien aux décisions et comportements sains.

LES AVANTAGES ISSUS DE L'UTILISATION DES PAIRS ÉDUCATEURS

- Les jeunes écoutent et imitent beaucoup plus les pairs qui sont aimés et respectés.
- Les pairs éducateurs qui représentent des modèles de comportements sains peuvent avoir de l'influence sur le comportement des autres pairs et les aider en conséquence à ne pas prendre de risques.
- Les pairs éducateurs peuvent soutenir, encourager et aider leurs pairs aussi bien pendant, qu'après les sessions.
- Les pairs éducateurs peuvent vous aider dans la présentation des leçons, ce qui permet d'avoir un peu plus de temps pour s'occuper des cas individuels au sein de petits groupes et avoir un plus grand accès à un plus grand nombre de jeunes gens.
- Les pairs éducateurs peuvent aussi être en mesure de contribuer à la résolution des problèmes au sein des groupes.



- En servant en cette qualité de pairs éducateurs, les jeunes remontent leur amour-propre, apprennent des compétences valables et profitables, nouent des contacts, et peut-être, sont plus fiers de leur vie et de leurs comportements qu'ils ne l'étaient auparavant.

QUELQUES QUALITÉS D'UN BON PAIR EDUCATEUR

Il s'agit d'une liste non exhaustive de qualités que vous rechercherez lorsque vous voulez choisir des pairs éducateurs:

- Etre considéré comme leader d'opinion.
- Etre soucieux du bien-être de ses pairs.
- Pouvoir écouter, sans porter de jugement.
- Etre sûr de soi.
- Etre fiable, honnête.
- Etre bien aimé des autres jeunes.
- Choisir des jeunes équilibrés – pas forcément le plus intelligent de la classe.
- Mélange équilibré de pairs éducateurs et éducatrices.
- Mélange équilibré de jeunes de différentes tranches d'âge et de différents niveaux d'instruction.
- Peut-être de jeunes gens ayant eu des comportements à risque auparavant et qui sont maintenant prêts à dénoncer de tels comportements.
- Faire un amalgame de jeunes gens issus de différents clubs, équipes sportives et groupes d'intérêt afin d'atteindre une gamme plus élargie de gens.

QUELS PROBLÈMES RENCONTRE-T-ON DANS L'UTILISATION DES PAIRS EDUCATEURS ET QUELS SONT LES APPROCHES DE SOLUTIONS

- Les formateurs des pairs éducateurs doivent s'engager et disposer du temps supplémentaire. Vous devrez être disponibles pour passer assez de temps dans le choix, la formation, la formation continue, le suivi et l'évaluation des pairs éducateurs.
- Il se peut qu'il soit difficile de garder les pairs éducateurs toujours motivés. Ils veulent un dédommagement pour le travail qu'ils accomplissent. A vous alors de mettre l'accent sur les avantages qu'ils tirent en étant des pairs éducateurs, y compris le renforce-

ment de leur amour-propre et des capacités, les contacts, et bien d'autres encore. Vous pouvez leur fournir des uniformes de groupes ou des badges pour les distinguer des autres, leur donner la possibilité d'entrer en liaison avec les autres pairs éducateurs (en faisant des visites sur le terrain), et les prendre en compte lors des conférences ou sessions de formations de jeunes qui pourraient survenir.

- Il se peut que les étudiants deviennent jaloux des pairs éducateurs. Etablissez une balance entre la motivation des pairs éducateurs par des opportunités et le fait de rendre les autres jeunes jaloux par le traitement que vous faites aux pairs éducateurs. Si les autres sont jaloux du pair éducateur ou éducatrice, il ou elle sera beaucoup moins efficace que si ceux-ci étaient aimés et intégrés au groupe.
- Certains pairs éducateurs se lancent dans des comportements à risque. Même après avoir travaillé avec une personne donnée, le pair éducateur peut commencer à mener des activités à risques avec cette personne; il s'agit notamment des mêmes activités que vous avez interdites aux étudiants. Une pair éducatrice qui par exemple tombe enceinte ou est prise en flagrant délit de beuverie ou d'autres activités du genre, peut graduellement ternir l'image du programme. C'est pour cela que le suivi constant, la formation continue et le renforcement des capacités sont indispensables pour votre programme de pairs éducateurs. Ayez cependant en tête que l'on s'attend à des "rechutes" dans un programme de changement de comportement. Votre réaction vis-à-vis de cette situation est importante et devra contribuer à réduire les stigmates relatifs au VIH ou les infections des MST, les grossesses non désirées, etc. En guidant ce pair éducateur à travers un tel changement de comportement, on adresse à tout le groupe des pairs, un message puissant.
- Les pairs éducateurs peuvent ne pas tout savoir et transmettre des informations erronées. Les jeunes croient effectivement aux messages véhiculés par les pairs éducateurs; après tout, vous avez sélectionné et formé ces jeunes; ce qui entraîne qu'ils sont considérés en quelque sorte comme des experts en la matière. En conséquence, si les pairs éducateurs propagent des informations erronées, cela peut être doublement dommageable. Il est alors impérieux de passer plus de temps à former d'abord et à poursuivre la formation de ces jeunes gens afin qu'ils soient des agents dispensateurs d'informations correctes. L'une des solutions alternatives que vous pouvez utiliser est de faire travailler les pairs éducateurs en groupes de deux afin qu'ils se complètent mutuellement et qu'ils servent de ressources l'un pour l'autre.
- Les pairs éducateurs, pour certaines raisons, se déplacent ou préfèrent servir ailleurs et par conséquent quittent le programme. Il est alors nécessaire d'avoir un nombre important des pairs éducateurs dans le programme pour compenser cette réalité inévitable de perte de pairs éducateurs.



COMMENT CHOISIR LES PAIRS ÉDUCATEURS?

Il existe plusieurs manières pour choisir vos pairs éducateurs. Ils ont des atouts et des faiblesses qu'il faut savoir. Voici quelques idées pour vous guider dans votre choix:

- Impliquez les dirigeants communautaires. Au cours des formations à l'attention des dirigeants de la communauté ou des "briefings", introduisez quelques sessions sur la formation des pairs. Composez de petits groupes qui doivent répondre aux questions contenues dans cette session. Assurez-vous que les responsables communautaires comprennent ce que fait un pair éducateur, le genre de personne qui ferait un meilleur pair éducateur, etc. Amenez-les à désigner au moins deux fois le nombre de personnes que vous souhaiteriez avoir comme pairs éducateurs au sein du programme. Après, mettez les éducateurs potentiels à l'épreuve en leur faisant faire certains exercices. Ce procédé rend tout le monde responsable dans la mesure où la sélection provient de toute la communauté.
- Au cours de vos enquêtes ou dans les discussions avec les groupes cibles, posez toujours la question: "Qui contacterez-vous dans la communauté si vous avez des problèmes?" Les réponses que vous obtiendrez vous permettront éventuellement d'établir une liste de pairs éducateurs potentiels.
- Demandez aux jeunes de proposer ou de choisir des pairs éducateurs. Si vous êtes dans le cas d'une école, il vous faudra peut-être simplement former les responsables de classe. C'est certainement une bonne idée que les jeunes choisissent ceux qui doivent les représenter. Vous pouvez également essayer d'éviter le phénomène de concurrence populaire en leur demandant un nombre de pairs éducateurs deux fois supérieur à votre propre estimation; et puis, en utilisant le processus suggéré dans le cas de la communauté ci-dessus, vous choisirez les meilleurs pairs éducateurs.
- Si vous êtes enseignant dans une école, il serait peut-être mieux de sélectionner des pairs éducateurs à tous les niveaux. Si par exemple, tous vos pairs éducateurs sont en classe de Terminale, vous les perdrez tous dès qu'ils iront à l'université.
- Pour pouvoir atteindre un plus grand nombre de personnes, choisissez des pairs éducateurs issus de différents groupes, de différents clubs et ayant des intérêts différents.

Pages 45-48, Extraites et reproduites sur l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé de l'ouvrage "School Health Education to prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Handbook For Curriculum Planners", p. 38 and "Teacher's Guide", p. 15. © WHO 1994.

LES PLANS DE SESSION DES PAIRS EDUCATEURS

SESSION 1: TRAITER DES PROBLÈMES EN GROUPE

2

APERÇU GÉNÉRAL

Les pairs éducateurs seront parfois chargés de conduire des sessions et de diriger des travaux en petits groupes. La présente session offre des opportunités pour discuter de certains problèmes qui pourraient survenir au cours des activités en groupe et propose des stratégies pour les résoudre.

DURÉE

1 heure

OBJECTIFS

A la fin de la présente session, les participants doivent être en mesure de:

1. Etablir la liste de problèmes éventuels pouvant survenir dans un groupe.
2. Identifier des stratégies pour faire face aux problèmes survenant dans les groupes.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

Documents à distribuer aux participants: Cartes de scénario de problèmes (chaque énoncé est sur une différente carte numérotée)

DÉROULEMENT

I. Travaux en petits groupes (20 minutes)

Introduire le sujet aux pairs éducateurs. Leur expliquer qu'ils vont faire un petit exercice pour examiner les différentes sortes de problèmes qui pourraient survenir dans les petits groupes de discussion et suggérer des solutions pour traiter ces problèmes.

Répartissez les pairs éducateurs en groupes ou mettez-les deux à deux. Donnez à chaque groupe de pairs une carte à problème. Ils doivent maintenant s'enquérir de la situation, la discuter et présenter leur rapport au grand groupe:

1. Quel pourrait être l'impact de ce comportement sur tout le groupe?
2. Quelles sont les stratégies à mettre en œuvre pour traiter de ce comportement?

II. Traitez des problèmes en groupes – Discussion de grands groupes (40 minutes)

Ecoutez les rapports de tous les groupes. Discutez chaque situation et les moyens possibles d'aborder le problème. Aboutissez à un accord avec le groupe sur la manière dont il faut procéder pour gérer le problème. Après que tous les groupes ont présenté leur rapport, demandez à tout le monde de contribuer à résumer les stratégies. Ecrivez-les sur le flip chart ou le tableau de manière à ce que vous puissiez vous y référer plus tard. Certaines des idées que le groupe aura développées pourraient être celles qui suivent:

Elaborer une liste des règles fondamentales suggérées. Afficher également cette liste aussi.

Suggestion de quelques règles fondamentales:

- Chacun aura l'occasion de parler.
- Tout le monde participe librement et entièrement.
- Tout le monde peut "passer" (décider de ne pas discuter d'un sujet personnel).
- Pas d'insultes ni de commentaires désobligeants.
- S'en tenir au sujet, pas d'aparté ou de conversations privées.
- Venir à l'heure et respecter la ponctualité.
- "Ce que vous entendez reste ici." Les informations sont confidentielles.

OUTILS D’ÉVALUATION

Des problèmes vont inévitablement surgir même au niveau des sessions sur la formation des pairs éducateurs. Vous aurez quelques idées sur comment les pairs éducateurs vont gérer les problèmes en groupes sur la base de la manière dont ils gèrent les tensions au sein des groupes de pairs au cours de la période de formation.

Pages 49–52, Extraites et reproduites sur l’autorisation de l’Organisation Mondiale de la Santé de l’ouvrage “*School Health Education to prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Handbook For Curriculum Planners*”. pp. 39-40. © WHO, 1994.



**CARTES DU PARTICIPANT
(CHAQUE ÉNONCÉ NUMÉROTÉ SE
TROUVE SUR UNE CARTE SÉPARÉE)**

CARTES DE SCÉNARIO DE PROBLÈMES

1. Le petit groupe est ensemble depuis un certain nombre de jours et il est clair que Gift domine tous les autres; il parle la plupart du temps et lorsque les autres parlent, il ne prête pas attention.
2. Sara a été très calme pendant la première rencontre du groupe. Elle devient cependant très critique à l'égard des autres membres du groupe. Elle fait des observations grossières à une personne en particulier mais rejette aussi les opinions exprimées par le reste du groupe.
3. Henri est un peu plus âgé que les autres dans le groupe. Il dit aux gens dans le groupe ce qu'il faut faire et comment le faire. Personne n'a protesté contre ce qu'il est en train de faire, mais vous pouvez cependant deviner qu'ils ne sont pas contents de la situation.
4. Hélène interrompt souvent les autres dans le groupe. Elle minimise également les autres en traitant leurs idées d'idiotes et de stupides. Le reste du groupe est fâché contre elle à cause de son comportement.
5. Martin n'est pas vraiment intéressé par les rencontres du groupe. Lorsqu'il vient, il se comporte comme quelqu'un qui est ennuyé et ne participe pas aux débats. Quand il lui arrive de parler quelque fois, il discute avec un membre du groupe d'un sujet qui n'a rien avoir avec l'activité en cours. Et quand on ne le suit pas, il perturbe la séance.
6. Dans le groupe, les garçons parlent toujours les premiers, répondent les premiers aux questions et dominent les débats. Les filles semblent attendre que les garçons parlent d'abord – même si apparemment elles connaissent la réponse.

LES PLANS DE SESSION DES PAIRS ÉDUCATEURS

SESSION 2: SOUTENIR LES COMPORTEMENTS RESPONSABLES

2

APERÇU GÉNÉRAL

Dans la mesure où ils servent de modèles et de leaders parmi leurs amis, il est important d'insister sur la responsabilité des pairs éducateurs de soutenir les jeunes qui ont choisi d'adopter un comportement décent. Cet exercice prend en compte quelques situations dans lesquelles un jeune pourrait avoir besoin d'appui et d'encouragement; cela donne également l'occasion aux pairs éducateurs d'apprendre à apporter aux apprenants des solutions appropriées à leurs problèmes.

DURÉE

1 heure 30 minutes à 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la présente session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les situations communes dans lesquelles leurs interventions pourraient être utiles.
2. Identifier les stratégies à mettre en œuvre pour soutenir les comportements responsables.
3. Etablir la liste des ressources qu'ils peuvent utiliser dans leur communauté s'ils ont besoin d'assistance ou d'informations.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Accessoires pour les jeux de rôle

Document à distribuer: *Cartes des situations de soutien des pairs éducateurs* (Chaque énoncé numéroté se trouve sur une carte séparée)

DÉROULEMENT

I. Travaux en petits groupes (30 à 40 Minutes)

Introduire le sujet aux pairs éducateurs. Discuter du fait que certaines fois, les jeunes gens prennent des risques qui compromettent leur santé et leur sécurité. Compte tenu des conséquences comme le VIH/SIDA, les MST et les grossesses non désirées qui en résultent, ces risques peuvent devenir dangereux. Les jeunes qui prennent des décisions saines en retardant les rapports sexuels, en utilisant des préservatifs ou en étant tolérants et compatissants vis-à-vis des personnes ayant le VIH/SIDA, ont besoin du soutien de leurs amis et surtout des pairs éducateurs.

Répartir les éducateurs entre différents groupes. Donner à chaque groupe une carte de jeu de rôle. Ils doivent:

1. Lire et débattre de la situation.
2. Décider de ce qu'ils feraient pour apporter leur soutien au personnage central de l'histoire pour avoir pris cette saine décision.
3. Créer un jeu de rôle présentant la situation avec le soutien au personnage.

II. Jeux de Rôles (1 heure ou plus, selon la taille du groupe)

Que tous les groupes présentent leur jeu de rôle en séance plénière. Discuter les stratégies suggérées par les pairs éducateurs et ajouter toutes autres idées contribuant à soutenir le personnage central de l'histoire.

Tout en résumant cette activité, vous pouvez poser les questions suivantes:

1. Pourquoi beaucoup de jeunes pensent-ils qu'il n'est pas aisé de soutenir les décisions saines?
2. A quelles difficultés pouvez-vous être confrontés si vous encouragez ces comportements sains?
3. Comment pensez-vous surmonter ces difficultés?

Il faudra rappeler aux participants l'importante responsabilité qu'ils ont en étant des pairs éducateurs. Soutenir les décisions saines quand elles paraissent non-aisées est l'une des tâches les plus importantes, peut-être la plus difficile à accomplir. En tant que pairs éducateurs, ils peuvent donner l'exemple du comportement pour les autres jeunes personnes. Si ces dernières commencent à voir que leurs amis apprécient les comportements tels que le retardement des rapports sexuels

ou l'utilisation des préservatifs, ce sera beaucoup plus facile pour tout le monde de se mettre à pratiquer ces saines décisions.

III. Les sources de soutien (15 Minutes)

Au cours de la dernière partie de la session, discuter des différentes sortes de questions que les pairs éducateurs ne doivent pas essayer de résoudre par eux-mêmes. Il se peut par exemple, qu'ils aient l'opportunité de parler personnellement avec des jeunes ayant besoin de plus d'informations et de conseil qu'ils ne peuvent en fournir. Il est alors important de savoir où trouver de l'assistance dans la communauté. En utilisant des séances de réflexion, les discussions en petits groupes ou un projet en dehors de la session, les pairs éducateurs doivent identifier un certain nombre de sources d'information et comment les avoir. Ces sources permettront alors aux jeunes d'avoir des informations sur le VIH/SIDA et les MST, d'obtenir une assistance médicale, d'aller chercher des conseils et de l'assistance sociopsychologique ou d'aller faire le test du SIDA. La liste de ces sources d'information et d'assistance pourrait comprendre: les docteurs, le clergé, les centres de santé et les hôpitaux, les assistants sociaux, les groupes religieux, les endroits où l'on peut acheter ou obtenir des préservatifs gratuitement, les infirmiers, les centres d'assistance et de conseil sur le SIDA, les cliniques spécialisées dans les MST, les bureaux d'assistance sociale, les assistants de développement communautaire, les groupes de jeunes, les enseignants, et bien d'autres encore.

LES OUTILS D'ÉVALUATION

Vous pouvez peut-être consacrer un moment au début de chaque rencontre des pairs éducateurs pendant lequel les participants partagent des situations qui se seraient produites depuis la dernière rencontre et au cours desquelles ils ont eu à soutenir des comportements responsables.

Pages 53–56, Extraites et reproduites avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé de l'ouvrage "School Health Education to prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students' Activities." pp. 76-77. © WHO, 1994.



**CARTES DU PARTICIPANT
(A CHAQUE CARTE CORRESPOND
UN ENONCÉ NUMÉROTÉ)**

CARTES DESCRIPTIVES DE SOUTIEN MUTUEL

1. Il y a peu de temps que vous avez connu une personne et déjà vous pensez être amoureux d'elle. Cette dernière essaie de vous convaincre d'avoir des rapports sexuels. Vous avez fait usage de toutes les stratégies pour l'en dissuader mais la situation empire. Il ou elle s'entête et il devient difficile de lui faire entendre raison. Vous demandez à un ami qui est avec vous de vous accompagner à la maison. En chemin, vous lui faites part de ce qui s'est passé. Votre ami soutient votre décision de ne pas avoir des rapports sexuels en disant, "_____."
2. Il y a quelques moments que vous sortez avec la même personne. Vous vous aimez très bien. Suite à des discussions sur la sexualité avec lui, vous avez convenu d'utiliser un préservatif aux moments des rapports sexuels afin de vous protéger contre le VIH. Vous avez eu des rapports sexuels un certain nombre de fois en utilisant un préservatif mais cette nuit-ci, vous avez oublié d'apporter de préservatif et vous avez vraiment envie de faire l'amour. Après discussion, vous décidez de vous caresser sans avoir des rapports sexuels. Le lendemain vous discutez de votre décision avec votre ami(e). Votre ami(e) soutient votre décision en disant, "_____."
3. Après l'école, vous décidez avec vos amis d'aller au magasin local pour y acheter des bonbons. D'aucuns disent: "Je n'y vais pas." D'autres disent: "Pourquoi pas?" Le premier interlocuteur dit: "J'ai appris que le boutiquier est porteur du VIH. Je ne vais pas prendre le risque de contracter le SIDA." Un autre dit: "On ne peut pas croire (tout) ce qu'on entend." On vous demande ce que vous pensez. Vous dites, "_____."
4. C'est Lundi matin et vous rapportez à des amis dans le couloir de l'école ce qui s'est passé durant le week-end. Un des membres se vante du fait qu'il était à une réception au cours de laquelle les participants se sont livrés à l'alcool et au sexe. Deux personnes dans le groupe sont impressionnées et avancent des arguments qui soutiennent ce que dit l'autre: "Eh! Vous avez dû passer un moment agréable!" Quant à vous, vous n'êtes pas du tout impressionné par ce qui se disait et vous avez pensé qu'il fallait dire quelque chose. Vous dites, "_____."
5. Vous êtes à une partie de danse. Vous remarquez un groupe de gens dans un coin riant et bousculant quelqu'un. En les approchant, vous les surprenez en train de taquiner un garçon ou une fille parce qu'il ou elle refuse de prendre la bière qu'ils se servent à tour de rôle. Ils sont un peu ivres, et deviennent brutaux envers la personne. Cette dernière persiste à ne pas boire en disant qu'il ou elle n'aime pas l'alcool. Ils continuent de le ou la taquiner. Que dites-vous ou que faites-vous?

TROISIÈME PARTIE: FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

3



FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

Cette section du *Guide des Pratiques d'une Vie Saine* comporte des informations élémentaires concernant le VIH, le SIDA et les MST qui peuvent être incorporées au curriculum des Techniques pratiques. Ces sessions sont spécialement conçues à l'endroit des pays d'Afrique subsaharienne où environ 25% des personnes cibles seraient déjà contaminées. Cependant, des messages devraient être adressés aux gens qui vivent potentiellement avec le VIH aussi bien que ceux qui ne sont pas actuellement contaminés.

Les sessions s'enchaînent les unes aux autres et mettent l'accent sur la connaissance et les attitudes des participants face au VIH / SIDA. Les participants acquièrent ainsi la capacité d'utiliser de nouvelles connaissances en vue d'une réévaluation de leurs propres attitudes.

Au cours de ces sessions, on évite d'utiliser des tactiques effrayantes ou d'accuser quelque groupe que ce soit au sujet de l'infection. Les messages de crainte et de blâme ont fait que des gens évitent d'aborder le sujet du VIH/SIDA plutôt que de l'affronter. Ces sessions abordent non seulement l'urgence d'un traitement de la maladie dans leur communauté, mais aussi permettent de clarifier les mythes populaires entretenus autour du SIDA.

L'objectif ultime des sessions consiste à redonner espoir aux participants et affirmer leur capacité à réagir intelligemment et efficacement contre la pandémie à laquelle ils sont confrontés.

Les 10 sessions sont conçues autour des concepts suivants:

1. Le SIDA constitue un problème sérieux dans mon pays et nous avons le pouvoir de faire quelque chose à ce propos.
2. Le VIH s'attaque à notre système immunitaire; nous devrions donc faire tout ce que nous pouvons pour renforcer notre système immunitaire.
3. Le mode de transmission du VIH est bien connu.
4. Le traitement des autres MST à leur stade primaire peut réduire considérablement le risque de contamination du VIH.

5. Les femmes Africaines sont les plus exposées à la contamination du VIH et par conséquent, elles ont besoin d'informations et de techniques pour se protéger elles-mêmes, de même que leurs enfants contre la contamination du virus.
6. Il existe des moyens simples et efficaces par lesquels chacun peut prévenir l'infection du VIH.
7. La période de séropositivité peut considérablement varier et nos comportements sanitaires peuvent affecter cette période.
8. Bien qu'il n'existe pas de remède contre le SIDA, beaucoup de traitements sont disponibles.
9. Protéger les droits de ceux qui portent le VIH/SIDA, leur permet non seulement de vivre une vie positive et productive, mais aussi de prévenir la transmission du VIH dans notre communauté.
10. Les connaissances, les attitudes et les aptitudes nouvelles doivent être combinées afin de nous permettre d'adopter des comportements de nature à réduire les risques de contraction du VIH pour une vie plus saine.

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 1: RÉALITÉS ET MYTHES SUR LE VIH/SIDA

3

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session introductive aborde les réalités et les mythes sur le VIH /SIDA. Elle aborde le concept suivant: Le SIDA constitue un problème grave dans mon pays et j'ai le pouvoir de faire quelque chose à ce propos.

DURÉE

2 heures

OBJECTIF

A la fin de la session, la majorité des participants sera capable de percevoir la gravité du VIH/SIDA dans leur communauté.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Ruban adhésif

Affiches posées sur le mur avec les mots "Vrai" et "Faux". Bol contenant des bouts de papier décrivant les mythes et les réalités comme ce qui suit:

Vrai

1. L'Afrique a été plus affectée par le SIDA que les autres continents dans le monde.
2. Bien que les Africains n'aient pas accès aux nombreux médicaments traitant le SIDA comme c'est le cas pour les autres, il existe cependant des médicaments qui peuvent ralentir l'évolution de la maladie.
3. Dans (*pays*) presque (*—pour cent*) des adultes sont contaminés par le VIH. (Utiliser le site web de ONUSIDA pour actualiser les statistiques de ton pays.)



4. Malgré le fait qu'il existe des traitements susceptibles de ralentir l'évolution du SIDA en Afrique aussi bien que dans d'autres pays, aucun remède n'a encore été trouvé contre le SIDA.
5. Il y a plus de jeunes filles Africaines en âge de puberté qui sont porteuses de VIH que de jeunes garçons du même âge.
6. La quantité de nourriture disponible peut être tributaire du nombre de personnes atteintes du SIDA dans notre communauté.

Faux

1. Le SIDA est une maladie qui affecte essentiellement les Blancs.
2. Comme le SIDA tue, il est mieux de ne pas savoir si on en souffre.
3. Tu peux être guéri du SIDA en ayant des relations sexuelles avec une vierge.
4. Contrairement aux Africains, les gens aux Etats-Unis ont accès aux médicaments qui peuvent les guérir du SIDA.
5. Dans mon pays, très peu de gens ont le SIDA.
6. Il existe plus de jeunes garçons pubères qui ont le VIH dans mon pays que de jeunes filles.
7. Les guérisseurs traditionnels de mon pays ont guéri le SIDA.
8. Le SIDA est la maladie des personnes immorales telles que les filles de buvettes (les prostituées).
9. Il a été démontré tout récemment que le VIH n'est pas la cause du SIDA.

DÉROULEMENT

I. Réalites et Mythes (90 minutes)

Après avoir tiré du bol un bout de papier portant des énoncés, les participants lisent silencieusement ce qui y est inscrit et le collent sous l'un des signes "Vrai" ou "Faux". Ensuite, ils le lisent à haute voix au groupe qui à son tour, donne son avis sur l'endroit choisi; après avoir posé les énoncés, il faut demander s'il y a des questions. Les formateurs devront apporter toutes les corrections nécessaires.

Note à l'attention du formateur: Afin d'aider les participants à évaluer les énoncés, faites usage des informations suivantes: Il faut actualiser périodiquement cette section en utilisant les nouvelles données à partir du site web de l'ONUSIDA.

Justification des énoncés Vrais:

1. Selon les statistiques de l'ONUSIDA, au moins 20 millions de personnes sur les 34 millions supposées porter le VIH dans le monde vivent en Afrique.

2. *Les nouveaux médicaments comme la thérapie anti-retro virale et les inhibiteurs de protéase ne sont souvent pas à la portée des Africains compte tenu du coût élevé et par manque d'infrastructure pour le contrôle du système immunitaire. Il existe cependant des médicaments pour traiter et prévenir les infections opportunistes.*
3. *Consulter le site web de l'ONUSIDA pour l'actualisation des données de votre pays.*
4. *Il existe plusieurs traitements, mais aucun remède curatif pour le SIDA. En lisant la session 8 dans la troisième partie relative au **Remède ou Traitement**, vous aurez une distinction plus claire marquant la différence entre "traitement" et "remède".*
5. *Les statistiques de ONUSIDA.*
6. *Cette question pose le problème de l'impact de la maladie du VIH sur la production agricole. Les statistiques les plus dramatiques proviennent du Zimbabwe. Elles exposent les régressions liées aux décès provoqués par le SIDA dans les domaines de la production agricole à savoir: maïs 61%, légumes 49%, arachides 37%, nombre de bovins détenus 29%.*

Justification des Énoncés faux:

1. *Consulter les statistiques de l'Afrique subsaharienne dans les premiers énoncés qui sont vrais, mais accentuer aussi le fait que chaque race et chaque nationalité ont été contaminées par le VIH.*
2. *Bien que les gens pensent que le stress lié au fait de connaître son état de VIH peut constituer un fardeau terrible, il est tout aussi clair que connaître son état de santé peut aider à prolonger sa vie en suivant des traitements précoces pour prévenir les infections opportunistes et prendre soin de sa santé en général. (Lire **Evolution de la maladie et Comportements Positifs**, session 7 dans la troisième partie.) De même, connaître son état de santé peut nous aider à protéger nos parents et nos bien aimés contre la contamination tout en aidant les gens à se préparer en conséquence pour le futur.*
3. *Ce mythe est connu de tout le monde à travers toute l'Afrique. Non seulement ce n'est pas vrai, mais agir (sur cette base) peut propager l'infection au niveau de beaucoup de jeunes filles.*
4. *Bien que les gens aux Etats-Unis aient accès aux médicaments qui ne sont souvent pas à la portée des Africains, il convient de savoir que les médicaments ne sont pas de nature à guérir le SIDA. (Voir **Remède ou Traitement**, session 8 dans la troisième partie pour la différence entre "traitement" et "remède".)*

5. *Consulter les statistiques de ONUSIDA concernant votre pays. Si vous vivez dans un pays à faible prévalence, vous avez le choix d'éliminer cette question ou la reformuler en disant: Bien que nous n'ayons pas une prévalence élevée de VIH dans notre pays, nous devons néanmoins avoir besoin de nous protéger en pratiquant la méthode de prévention du VIH.*
6. *Consulter les statistiques de la question 7 dans les énoncés jugés "vrais".*
7. *Personne n'a encore trouvé de remède pour le SIDA. C'est possible que les guérisseurs traditionnels trouvent de remèdes qui peuvent réduire temporairement l'effet de quelques uns des symptômes du VIH. D'autres pratiques cependant peuvent provoquer l'évolution rapide du VIH ou accroître la possibilité de transmission du VIH si les moyens de traitement à base d'instruments sont tachés de sang. C'est important que les docteurs en médecine et les guérisseurs traditionnels s'entendent en vue de partager ce qu'ils ont découvert à propos de la maladie.*
8. *Considérant le fait que le virus VIH est transmis par voie sexuelle, nombre de gens qui sont contaminés sont accusés d'être des personnes immorales. Les femmes sont surtout accusées de comportement immoral. Au fait, selon le PNUD (Programme des Nations Unies pour le Développement), deux tiers de toutes les femmes contaminées par le VIH dans le monde rapportent qu'elles n'ont eu qu'un seul partenaire sexuel. Les études faites dans plusieurs villes métropolitaines qui comparent la prévalence du VIH au sein des prostituées à celle des femmes non engagées dans la prostitution, démontrent que les prostituées ne sont pas autant exposées à de plus grands risques que d'autres femmes à moins qu'elles utilisent des drogues injectables. C'est plus difficile de négocier l'usage du préservatif avec son épouse que dans des cas de relations occasionnelles. Si la fidélité doit être utilisée comme méthode de prévention des femmes, alors ceci demande d'inclure un moyen pour déterminer si son partenaire est déjà contaminé par le VIH ou non.*
9. *Il a été démontré scientifiquement que le VIH et le SIDA existent et que la contamination par le VIH attaque le système immunitaire et conduira au SIDA chez la plupart des gens.*

Après avoir clarifié les énoncés jugés vrais ou faux, dirigez une discussion en utilisant des questions telles que:

- Croyez-vous que le VIH/SIDA a affecté notre communauté? Pourquoi ou pourquoi pas? Par quelle évidence reconnaissez-vous les effets du SIDA dans votre village?
- Quelles autres choses avez-vous entendu au sujet du VIH/SIDA dans votre communauté qui pourraient être fausses?
- Pensez-vous que chaque individu atteint du VIH/SIDA reconnaît-il qu'il en est atteint? Pourquoi ou pourquoi pas?

- Pourrait-on cacher le fait que des gens ou quelqu'un dans une famille soit atteint du VIH/SIDA? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Avez-vous jamais entendu dire qu'il y a un remède contre le VIH/SIDA? Pourquoi pourrait-on penser cela alors qu'il n'existe aucun remède?
- Pourquoi pensez-vous que les jeunes filles sont souvent plus contaminées que les jeunes garçons?
- Laquelle de nos techniques pratiques peut nous aider à nous protéger du VIH/SIDA?
- Que pouvons-nous faire pour aider notre communauté à lutter contre le VIH/SIDA?

II. Evaluation (5 minutes)

Avant et après la session, il faut que les étudiants lèvent leurs doigts s'ils pensent que le SIDA constitue un problème grave dans leur communauté, ou si le SIDA pourrait constituer un danger pour eux-mêmes ou pour leurs parents. Observez si le nombre de doigts levés a augmenté à la fin de la session.

Si le groupe se sent mal à l'aise en matière d'échange d'opinions en public, les participants peuvent voter sur papier de façon anonyme avant et après la session.

RESSOURCES



Pour s'informer au sujet des informations les plus récentes en cours d'actualisation concernant le VIH en Afrique, consultez les adresses suivantes:

- Site web: News@hivcybermail.org
- Site web: af-aids@hivnet.ch
- Site web: www.unaids.org

Un nombre important d'excellentes publications sont disponibles gratuitement sur le site web de l'ONUSIDA en suivant les "Publications" connectées à "How to order."

Consulter surtout le document *AIDS epidemic update*: ONUSIDA.

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 2: LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

APERÇU GÉNÉRAL

En fournissant des informations biologiques spécifiques, la présente session aborde le concept qui suit.

Le VIH attaque nos systèmes immunitaires; donc nous devrions faire tout ce qui est en notre pouvoir pour renforcer nos systèmes immunitaires.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants seront capables de:

1. Décrire les fonctions d'au moins cinq composantes du système immunitaire.
2. Démontrer comment le VIH attaque le système immunitaire.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Documents à distribuer: Des dessins reflétant le système immunitaire

Des bouts de papier numérotés pour les questions écrites

Ruban adhésif

Bonbons

PRÉPARATION

Si possible, faire la photocopie d'un dessin pour chaque participant. Ecrire la description de la fonction de la cellule (à partir de l'aperçu général ci-dessous) au verso de chaque dessin.

DÉROULEMENT

I. Aperçu Général

Le facilitateur explique au groupe, les réalités suivantes au sujet du système immunitaire en faisant usage des dessins. Il serait mieux de susciter des discussions en demandant aux participants d'échanger leurs expériences passées.

- Qu'est-ce que le système immunitaire?

Le système immunitaire est le moyen de lutte de notre corps contre les maladies. Il est très complexe et comporte tant d'aspects dont nous ne pouvons débattre aujourd'hui entièrement. Comprendre quelques réalités élémentaires concernant le système immunitaire, peut cependant nous aider d'une part à apprendre comment prévenir la maladie et d'autre part à ralentir son évolution si nous sommes déjà contaminés.

- Quelles sont les deux couleurs utilisées pour étiqueter nos cellules sanguines?

Globule rouge et globule blanc.

- Quelle est la fonction majeure des globules rouges?

Les globules rouges, appelés érythrocytes, transportent l'oxygène à travers notre système et emporte le dioxyde de carbone.

- Quelle est la fonction majeure des globules blancs?

Les globules blancs, appelés leucocytes, sont nos globules immunitaires. Notre système immunitaire est composé de globules blancs qui nous protègent contre les maladies. Quelques-uns des principaux globules blancs dans notre système immunitaire sont:

- *Le macrophage*: Macro = Grand, Phage = Mangeur. Le Grand mangeur: Ce globule phagocyte les envahisseurs ou microbes (appelés antigènes) et alerte le capitaine de notre système immunitaire de la présence d'un envahisseur et demande que l'armée du système immunitaire réagisse.
- *La cellule de défense T4 (CD4)*: Capitaine de notre système immunitaire. Il reçoit le message du macrophage dès la présence d'un envahisseur (antigène) et recommande deux globules de plus (la cellule B et la cellule dévastatrice T8) pour rechercher et détruire l'envahisseur. La cellule de défense T4 est l'une des cellules que le VIH attaque et détruit. Les cellules T sont appelées "T" parce qu'elles évoluent dans la glande du thymus.
- *La cellule B*: Elle est comme une usine. Elle identifie la forme de l'envahisseur (antigène) et fabrique des "anticorps" (comme les clés), qui font face à l'antigène. Ces anticorps peuvent

reconnaître immédiatement les futurs antigènes du même genre et les empêcher de nous rendre malades dans le futur.

- *La T8 (CD8) ou Cytotoxique ou cellule dévastatrice*: Elle prend aussi le nom de la cellule de défense T4 pour attaquer l'envahisseur et le tuer directement.

- Qu'est-ce qu'un antigène?

Un antigène est un envahisseur étranger ou microbe qui rentre dans notre système. Il peut être un virus, une bactérie, champignon, protozoaire, etc. Laissez le groupe nommer un antigène qui est vulgaire dans leur communauté à part le VIH.

- Qu'est-ce qu'un anticorps?

Un anticorps est la réaction face à un antigène envahisseur. Les anticorps sont produits par les cellules B. Ils travaillent comme des "clés", prenant la forme des "serrures" de l'antigène. Lorsqu'un antigène rentre encore dans le système, il est détecté et attaqué par les anticorps.

- Qu'est-ce que le VIH?

C'est le virus qui attaque la cellule de défense T4. Après avoir neutralisé les cellules de défense T4, il empêche toute réaction du reste du système immunitaire qui n'est plus alerté. D'autres antigènes envahissent le corps et causent des maladies. A ce niveau, la personne contaminée développe le SIDA.

II. Présenter sous Forme de Sketch l'Attaque du Système Immunitaire (30 minutes)

Avec l'aide du groupe, utilisez les dessins pour montrer comment le système immunitaire travaille pour détruire l'antigène.

- Qu'est-ce qui se passe dès que le virus pénètre le corps? Utilisez les dessins pour démontrer que lorsque le VIH pénètre le système, il est détruit de la même manière par le macrophage, mais lorsqu'il atteint la cellule T4, il l'envahit; le capitaine s'empare d'elle pour la tuer plus tard. Une cellule de défense T4 anéantie par le VIH ne fait plus appel aux autres forces pour attaquer l'envahisseur. Lorsque plusieurs cellules de défense T4 sont détruites, la porte reste ouverte à toutes les autres sortes d'envahisseurs (antigènes), c'est le cas des microbes (TB) de la tuberculose qui pénètrent le corps sans se faire arrêter par le capitaine. Ainsi, on tombe malade du SIDA.
- Donnez à chaque participant un des dessins traitant des parties du système immunitaire et amener-les à réfléchir sur ce qu'ils font pour lutter contre la maladie. Laissez chaque membre du groupe se présenter, tenant en mains leurs images tout en expliquant ce

qu'ils font. Un groupe complet présentera sous forme de sketch aux autres, la manière dont le système immunitaire fonctionne; premièrement avec l'invasion d'un antigène fréquent, et ensuite avec l'invasion du VIH. Ils vont ensuite montrer comment le VIH prend d'assaut la cellule de défense T4 et ne fait plus appel aux autres défenseurs, facilitant ainsi l'invasion de nouveaux antigènes. Le groupe entier peut être en train d'envahir les antigènes et le système immunitaire chute. Tout le monde tombe.

III. Le Jeu des Eléphants et des Lions

Le Jeu des Eléphants et des Lions peut être utilisé pour renforcer les connaissances de cette section.

Le jeu se fait de la manière suivante:

1. Demandez un volontaire. Laissez le volontaire aller rester devant la salle. Celui-là est l'éléphanteau.
2. Demandez encore six volontaires de plus. Ceux-là sont les éléphants adultes. Leur rôle est de protéger l'éléphanteau. Ils forment un cercle en joignant les mains autour de l'éléphanteau. Pour leur montrer l'importance de leur rôle, le formateur essaiera de taper l'éléphanteau – vous verrez que les éléphants adultes vont déceler rapidement la brèche et fermer le rang afin d'éviter les attaques. Les éléphants adultes devront rester très proches de l'éléphanteau.
3. Maintenant, demandez quatre ou cinq volontaires de plus. Ceux-là sont les lions. Leur rôle sera d'attaquer l'éléphanteau – ils essayeront d'envoyer des coups, frapper, lancer des coups de pieds, donner des coups de poings – quoi qu'ils puissent faire pour blesser l'éléphanteau.
4. Lorsque le formateur dit "Partez," les lions devront attaquer l'éléphanteau. Laissez cette scène se dérouler pendant environ 30 secondes – jusqu'au moment où l'éléphanteau trouve un contact parmi les lions – mais l'éléphanteau ne devra pas être blessé.
5. Maintenant posez les questions suivantes (les volontaires doivent rester à leur place):
 - Qu'est-ce que c'est que l'éléphanteau? Que représente l'éléphanteau?
Réponse: L'éléphanteau représente l'organisme humain.
 - Que représente les éléphants adultes?
Réponse: Les éléphants adultes constituent le système immunitaire. Leur rôle consiste à protéger le corps contre les maladies pathogènes.

- Mais, que représentent les lions?

Il se pourrait qu'il y ait peu de gens qui répondent que les lions sont des VIH. Ce n'est pas cela. Demandez à une autre personne d'essayer de vous donner la signification des lions.

Réponse: Les lions représentent les maladies et infections qui attaquent le corps d'une personne.

6. Maintenant le formateur se déplace de façon dramatique vers les lions volontaires – un à un. Il dit, “Ces maladies, telles que la tuberculose (toucher le premier volontaire), le paludisme (toucher le suivant), la diarrhée (toucher une autre personne) peuvent attaquer le corps humain mais peuvent-elles tuer le corps humain?” La réponse devrait être “non”. Le corps humain se fait attaquer chaque jour par des maladies ou microbes, mais le système immunitaire (doigter les éléphants adultes) s'arrange pour les vaincre et protéger le corps. Le corps humain pourrait tomber malade (tels que les coups qu'a reçus l'éléphanteau), mais il ne meurt pas parce que le système immunitaire est fort.

Le formateur poursuit: “A supposer que je suis VIH. Je viens à ce corps (l'éléphanteau) et j'attaque et tue le système immunitaire.” A ce niveau, le formateur devra toucher tous les éléphants sauf deux éléphants adultes volontaires à qui il demande de s'asseoir. Touchez chaque personne pendant que vous les déplacez, en faisant comme si le VIH était en train de détruire le système immunitaire.

Le formateur poursuit: “Maintenant, est-ce que l'éléphanteau sera protégé? Le corps sera-t-il en sécurité en l'absence du système immunitaire?”

Ensuite, le formateur demandera encore aux lions d'attaquer (toucher seulement) aussitôt après le signal “Partez!” Cette fois là, les lions peuvent facilement atteindre l'éléphanteau.

7. Résumez l'idée telle que le VIH a détruit le système immunitaire. L'absence d'un système immunitaire dans le corps favorise le terrain pour des maladies telles que la tuberculose, la diarrhée etc. qui tuent réellement la personne plutôt que de la rendre malade.
8. Pour être sûr que les gens ont compris, vous pouvez poser la question suivante: “Est-ce que le VIH tue?” Ils devront dire “Non – Ce sont les maladies qui tuent.” Demandez également à quelqu'un de vous dire la différence entre VIH et SIDA.

IV. Evaluation (1 heure)

Au cours de la dernière heure, jouez un jeu où des questions issues de cette phase et de la session précédente sont écrites sur des bouts de papiers numérotés et collés au tableau, exprimant ce qui suit: “Gagnez la loterie nationale!” (Utilisez un titre approprié pour le pays hôte.) Des exemples de questions peuvent être:

1. Quel est le pourcentage de gens dans notre pays supposés vivre avec le VIH?
2. Quelle est la fonction de la cellule B?

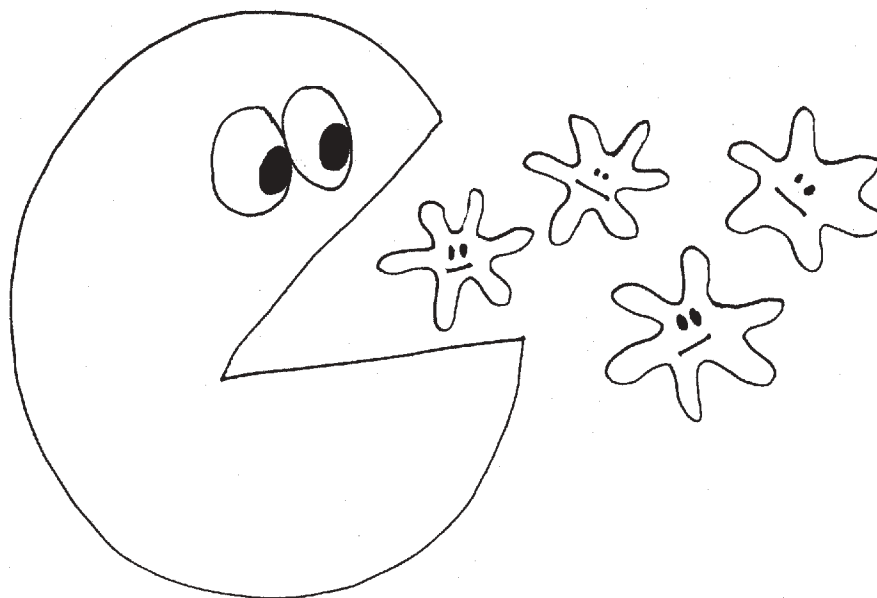
Le groupe se divise en trois équipes. Chaque équipe passe en sélectionnant un numéro et lit à haute voix la question devant tout le groupe. Ils disposent d'une minute pour se concerter entre eux et répondre à la question. S'ils répondent bien à la question, alors ils gagnent un point. sinon, l'équipe suivante a la chance de répondre à la question et de gagner ce point etc. Il existe des numéros qui ne portent pas de questions mais ils sont des numéros de chance et on annonce aux individus ou aux équipes qu'ils ont gagné des bonbons, ou qu'ils devront donner un bonbon à quelqu'un qui a changé leur attitude vis-à-vis du SIDA. L'équipe qui totalise plus de points a gagné le jeu et le reste des bonbons. Observez les questions pour lesquelles de bonnes réponses ont été fournies.

RESSOURCES

Pour plus d'informations détaillées sur le système immunitaire, vérifiez:

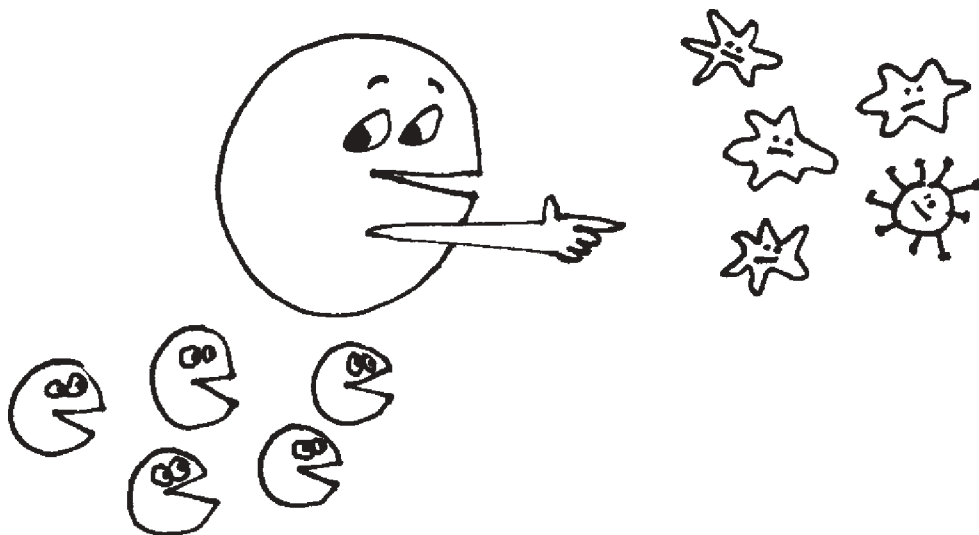
- Site web: www.aidsmap.co.

DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE MACROPHAGE (GROS MANGEUR)



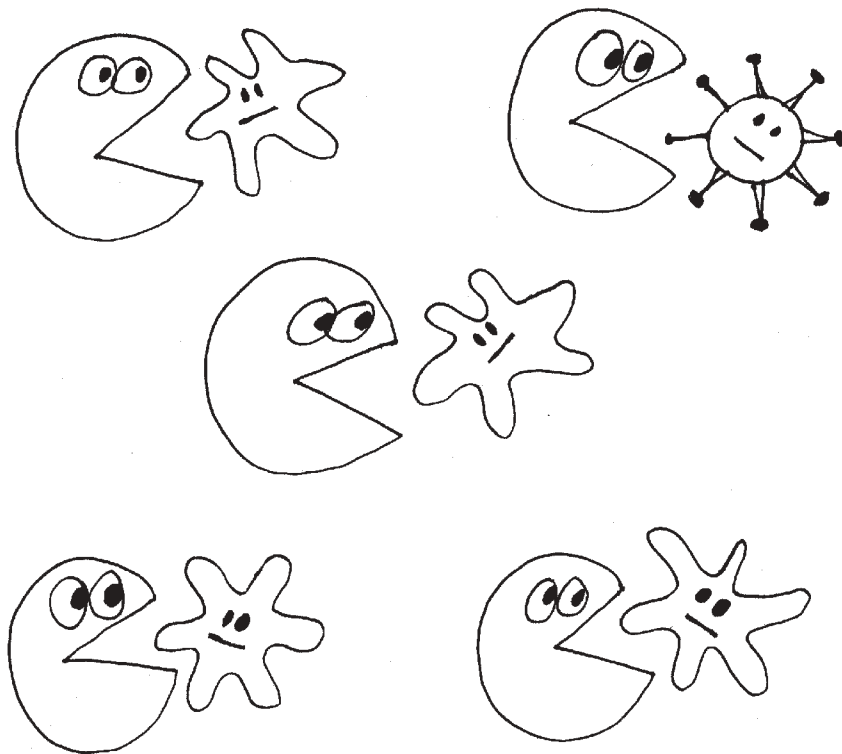
DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE CELLULES DE DÉFENSE T4 – CD4 (LE CAPITAINE)

3



DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

CELLULES DÉVASTATRICES CYTOTOXIQUES T8 – CD8



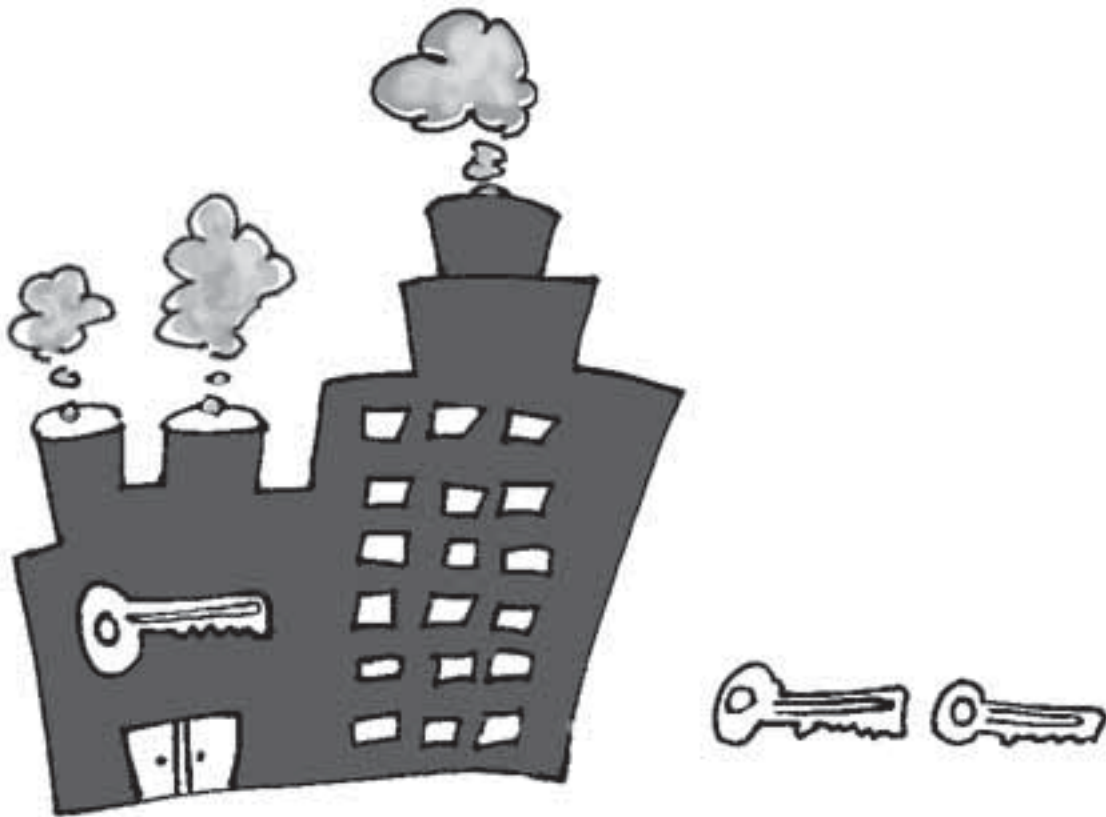
DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE CELLULE B — USINE DES ANTICORPS

3



DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

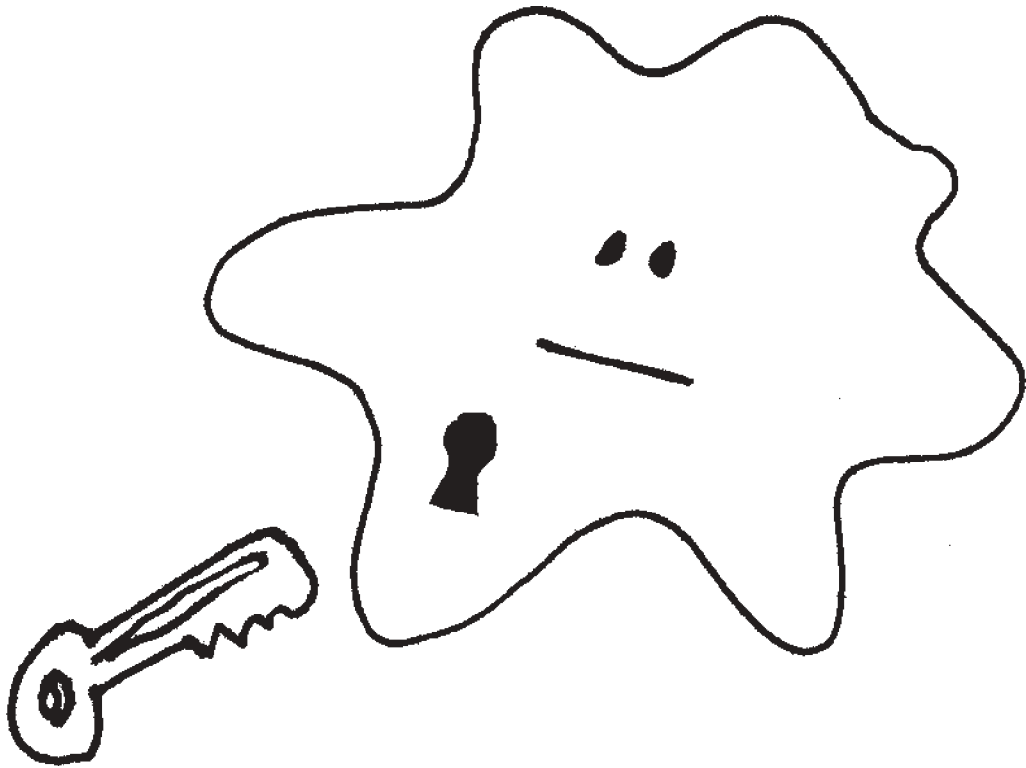
ANTICORPS – LA CLÉ



DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

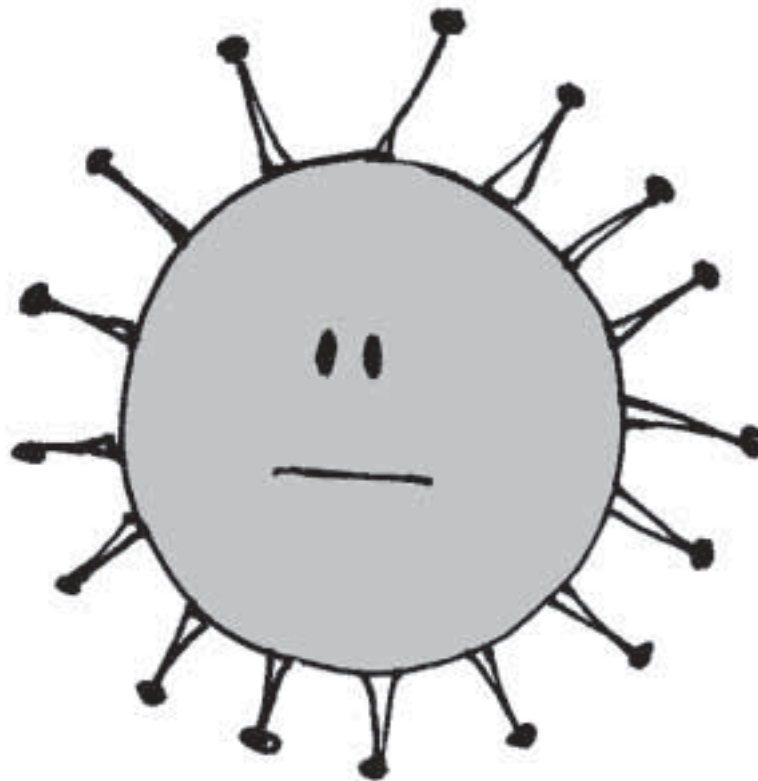
ANTIGÈNES

3



DESSINS DES PARTIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

VIRUS D'IMMUNODÉFICIENCE HUMAINE (VIH)



PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST**SESSION 3:
MODE DE TRANSMISSION DU VIH**

3

APERÇU GÉNÉRAL

Il existe beaucoup d'opinions au sein du public sur le mode de transmission du VIH. Le mode de transmission du VIH est clair. Dans la présente session, les participants apprendront à faire la différence entre les mythes et les réalités.

DURÉE 

2 Heures

OBJECTIFS

A la fin des deux heures de session, les participants pourront:

1. Dresser la liste des fluides principaux qui transmettent le VIH.
2. Décrire le terme "porte d'entrée".
3. Faire une distinction entre les voies par lesquelles, ils peuvent ou non contracter le VIH.

MATÉRIEL DE TRAVAIL 

Flip chart ou tableau

Marqueur ou craie

Ruban adhésif

Documents à distribuer: Les activités qui peuvent ou non transmettre le VIH (chaque activité est mentionnée sur une carte distincte)

DÉROULEMENT

Note à l'attention du formateur: Attendez-vous à des malaises au sein de l'audience lorsque vous vous mettez à aborder les sujets du genre et prenez-en conscience. Accompagnez le groupe à travers l'embarras de ses membres et acceptez que ces problèmes sont parfois difficiles à aborder. C'est une véritable opportunité pour acquérir des aptitudes nouvelles que de pouvoir parler clairement et ouvertement des problèmes sexuels. Vous pourriez décider de discuter avec le groupe de ce que la capacité d'indiquer clairement ces problèmes embarrassants est importante pour la protection de chacun. La question pourrait viser à connaître son propre corps et la manière dont il fonctionne, être capable de parler avec précision des questions sexuelles à ses enfants, être capable d'expliquer à un docteur ce que l'on ressent dans son corps, comprendre clairement ce qui peut vous exposer au risque du VIH/SIDA et des MST, essayer de convaincre vos amis et votre partenaire à prendre des décisions éclairées et conscientes en ce qui concerne la sexualité.

Note à l'attention du formateur: Vous pouvez juger utile de commencer cette session avec le Jeu de l'épidémie prévu dans l'Annexe.

I. Aperçu Général (30 Minutes)

Le virus VIH peut être contracté seulement par des voies spécifiques. Il faut d'abord qu'une personne soit en contact direct avec un des quatre principaux fluides du corps qui transmettent le VIH. Connaissez-vous ces fluides? Discutez-en avec le groupe: Lister ces suggestions seulement sous le titre suivant "**Les fluides qui transmettent le VIH**": le sang, le sperme, les sécrétions vaginales ou le lait des seins. Ecrivez d'autres suggestions sous le titre "**Les fluides qui ne transmettent pas de VIH**". Il faut dire qu'il existe d'autres fluides comme le fluide amniotique (dans lequel baigne un fœtus) qui pourrait transmettre le VIH et auquel les docteurs ou infirmiers ou encore d'autres agents de santé sont exposés. Assurez-vous que les termes comme "sperme" et "sécrétions vaginales" sont compris par les participants en leur demandant de dire les termes en langue locale qui décrivent ces expressions et demandez à savoir aussi si ces termes sont culturellement acceptables. Expliquez que ces fluides ont besoin d'une porte d'entrée ou d'un canal avant de contaminer un corps. Une porte d'entrée est la voie par laquelle le VIH pénètre le corps. Cette contamination s'opère soit à travers une blessure, une plaie, une sortie dans la peau (les pores) soit à travers le tissu fragile appelé "membrane du mucus" situé dans le vagin, le bout du pénis, l'anus, la bouche, les yeux ou le nez. Les participants peuvent maintenant juger si n'importe quelle activité donnée peut transmettre le VIH en:

1. Déterminant si un de ces fluides qui transmettent le VIH est présent, "Quel est ce fluide?" et

2. Déterminant s'il existe une porte d'entrée dans le corps, "Où se trouve donc cette porte?"

La transmission du VIH s'opère par les principales voies que sont les rapports sexuels vaginaux ou anaux; ou probablement en suçant le sexe, ou encore à travers un rapport sexuel vaginal ou anal; ou probablement en suçant le sexe; à travers l'utilisation commune des aiguilles ou autre équipement tranchant tels que les rasoirs sur lesquels peut se déposer du sang; à travers les transfusions sanguines directes du sang non testé; ou de la maman à l'enfant au cours de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement. Il n'est pas possible de contracter le VIH en restant à côté d'une personne qui porte le virus, ou en utilisant les mêmes verres à boire ou les mêmes douches, ou en s'embrassant ou en se donnant des baisers en l'absence de sang. Il n'existe aucun document sur les cas de transmission du VIH à travers l'utilisation des brosses à dents. Cette pratique peut présenter un risque s'il y avait présence de sang sur la brosse à dents.

II. Cartes d'Activités (90 Minutes)

Utilisez des cartes portant la liste des activités qui peuvent ou non transmettre le VIH. Le formateur colle ensuite les cartes au dos des participants. Les participants se promènent dans la salle et posent des questions aux autres participants qui doivent répondre par "oui" ou "non" en faisant l'effort de découvrir l'activité collée à leurs dos. Lorsque l'activité est devinée, les participants collent l'activité en face d'eux et continuent de regarder les autres en répondant par "oui" ou "non" à leurs questions. En guise d'exemples d'activités, nous avons: "Se faire piquer par un moustique" ou "Avoir une relation sexuelle vaginale avec une vierge." Les questions peuvent se présenter de la manière suivante: "Cette activité peut-elle transmettre le VIH?" ou "Est-ce que cette activité met en jeu la bouche?", etc. Lorsque toutes les activités sont devinées, les membres du groupe se lèvent, forment un cercle et se partagent leurs activités. Ils collent ensuite leurs activités sous les titres comme "Peut transmettre le VIH" ou "Ne peut pas transmettre le VIH." S'il y a contradiction au niveau de la colonne juste, le formateur intervient pour diriger le groupe à travers le raisonnement par des questions telles que: "Qu'est-ce que le fluide?" et "Où est la porte?"

Note à l'attention du formateur: Selon la communauté avec laquelle vous travaillez, vous pouvez rencontrer des résistances liées au fait de parler ouvertement des activités sexuelles et de les voir imprimées aux dos des gens. Cette activité est conçue pour aider à vaincre les tabous qui existent dans la plupart de nos cultures au sujet du sexe. Dans ce cas il faut sélectionner les activités sexuelles pratiquées dans la culture de votre communauté. Soyez clair sur le fait que ce n'est pas parce qu'une personne porte au dos une activité qu'elle la pratique ou la permet. Encouragez les participants à être conscients du fait que d'autres personnes, cependant peuvent pratiquer ces activités.



Nous sommes ici non pas pour juger les autres mais pour clarifier comment se présente le VIH et comment il se transmet ou ne se transmet pas. Il ne devrait y avoir aucune résistance de la part des participants en abordant les activités qui ne transmettent pas le VIH; mais le formateur devrait sélectionner des activités qui véhiculent des conceptions erronées à propos du mode de transmission du VIH dans la communauté.

LES OUTILS D'ÉVALUATION

La pose correcte des cartes de transmission indiquera le niveau de connaissance acquise sur la dynamique de transmission. De même, il est important d'observer l'aptitude des participants à utiliser leur nouvelle connaissance acquise à propos des fluides et portes d'entrée pour discerner si une activité particulière peut transmettre ou non le VIH.

RESSOURCES

- Site web: www.aidsmap.com
- Site web: www.unaids.org

Un nombre important d'excellentes publications sont disponibles à titre gratuit sur ce site web en suivant les "Publications" connecté à "How to order." Les ressources suivantes sont exploitables dans cette session.

ONUSIDA KM67 School Health Education to Prevent AIDS and STD: Un Ensemble de Ressources destinées aux Planificateurs des Programmes 1999.

ONUSIDA KM60 AIDS and HIV Infection: Informations pour les Employés des Nations Unies et leurs Familles 1999.

CARTE DU PARTICIPANT
(CHAQUE ACTIVITÉ EST MENTIONNÉE SUR UNE CARTE DISTINCTE)

ACTIVITÉS SUSCEPTIBLES DE TRANSMETTRE LE VIH

- Rapport sexuel vaginal
- Transfusion directe de sang non testé
- L'utilisation commune des aiguilles
- Contact avec le sang d'une personne contaminée
- Allaitement
- Mère à enfant au cours de l'accouchement
- Mère à enfant au cours de la grossesse
- Echange de sang
- Contact avec le sperme
- Contact avec les sécrétions vaginales

ACTIVITES QUI NE PEUVENT PAS TRANSMETTRE LE VIH

- Etre proche d'une personne qui a le VIH.
- Partager un verre à boire avec une personne qui a le VIH.
- Embrasser une personne qui a le VIH.
- Donner des baisers à une personne qui a le VIH en l'absence de sang.
- Serrer les mains à une personne qui a le VIH.
- Usage approprié du préservatif au cours des rapports sexuels.

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 4: RELATION ENTRE LES MST ET LE VIH/SIDA

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session décrit quatre principales maladies sexuellement transmissibles et leurs symptômes. Les participants étudient le concept tel que le **traitement précoce des maladies sexuellement transmissibles peut réduire considérablement le risque de contamination avec le VIH**. Ils ont la possibilité de faire le jeu de rôle qui consiste à parler des MST à un partenaire et lui expliquer pourquoi ils doivent se faire traiter.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les symptômes de quatre MST.
2. Expliquer comment une infection de MST accroît le risque de transmission du VIH.
3. Enumérer les raisons pour lesquelles il est important de procéder au traitement précoce d'une MST.
4. Visiter un site de traitement des MST avant la prochaine session.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueur ou craie

Documents à distribuer: *Cartes communes des MST* (chaque MST est mentionnée sur une carte distincte) et les cartes des symptômes des MST (chaque symptôme est mentionnée sur une carte distincte)

DÉROULEMENT

I. Aperçu Général — Le Rôle des Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) Dans la Transmission du VIH (15 minutes)

La contraction d'une MST constitue l'un des plus importants vecteurs de transmission du VIH. En Afrique, elle accroît le risque de transmission du VIH de 350 pour cent. Une étude en Afrique Orientale et Australe a révélé que la présence des MST était l'une des deux principales raisons qui ont engendré une incidence plus élevée du SIDA dans ces régions du continent.

Une plaie génitale ou un ulcère comme dans la syphilis, le chancre mou, ou l'herpès augmente les risques d'infection. Avoir des pertes blanches comme dans le cas de la blennorragie ou chlamydia signifie qu'il y a beaucoup plus de globules blancs. Etant donné que les globules blancs sont des abris pour le VIH, cela signifie que plus de virus peuvent être transmis ou reçus lorsqu'il y a écoulement de sang. Un traitement rapide et adéquat des MST de même qu'une identification rapide des partenaires peuvent s'avérer comme des stratégies importantes dans la prévention du VIH. Les symptômes des maladies sexuellement transmissibles n'apparaissent souvent pas chez les femmes, donc les examens médicaux et l'identification des partenaires sont très importants. Mais les hommes aussi peuvent parfois ne pas avoir des symptômes, même s'il s'agit de la blennorragie; par conséquent, il est important que l'homme se fasse traiter si sa partenaire est contaminée afin d'éviter de condamner des partenaires pour cause d'infection.

II. JEU DES MST (45 minutes)

Collez les noms des MST à l'horizontale le long du mur en haut. Ecrivez les noms des maladies communes entre parenthèses à côté des noms scientifiques. Jetez par terre les cartes portant les noms des signes et des symptômes. Divisez le groupe en quatre, et donnez à chacun le nom d'une maladie. Chaque groupe recherche les cartes supposées être en rapport avec sa maladie et les colle dans la colonne appropriée au mur. Le formateur dirige le débat avec le groupe pour replacer toutes les cartes mal placées.

III. Questions à Débattre (30 minutes)

Proposez les questions suivantes aux participants:

1. Où se font traiter les membres de votre communauté pour les MST?
2. Quel est le meilleur centre recommandable pour se faire traiter? Pourquoi?



3. Est-ce que les gens ont peur de chercher à se faire soigner pour les MST? Pourquoi?
4. Pourquoi est-il important de se faire soigner tôt pour une MST?
5. Pourquoi est-il important de faire traiter ses partenaires?
6. Comment pouvons-nous dire aux gens qu'ils sont exposés à une MST sans les blâmer ni nous faire mal?

IV. Jeu de rôles (30 minutes)

Faites exécuter des jeux de rôles sur deux situations par des volontaires. Dans la première situation, un homme informe sa femme qu'elle a besoin de se faire soigner pour la gonococcie car il présente les symptômes de la maladie. Dans la deuxième situation, une femme informe son mari qu'il a besoin de se faire traiter pour la syphilis parce que son examen prénatal vient de lui révéler qu'elle souffre de cette maladie. Évaluez le déroulement des deux situations. Étaient-elles réalistes? Ont-elles atteint le résultat escompté – la volonté du ou de la partenaire de subir un test? Les partenaires se sentent-ils blâmés? Y a-t-il d'autres manières d'annoncer cette nouvelle qui pourraient permettre d'atteindre de façon plus efficace le résultat escompté?

V. Devoir de Maison

Demandez aux participants s'ils sont une fois allés dans une clinique subir un examen médical pour cause de MST.

Y a-t-il des membres du groupe désireux de visiter une clinique ou un site de traitement de MST avant la prochaine session et de faire le compte-rendu de leur expérience? Ils pourraient évaluer l'accessibilité des services, la disponibilité des médicaments, la connaissance des MST par les fournisseurs, la confidentialité, la propreté et le comportement des prestataires de service vis-à-vis des clients.

EVALUATION

- Emplacement approprié des cartes de symptômes des MST.
- Respect des techniques de communication dans le jeu de rôle.
- Nombre de réponses justes aux questions du débat.
- Nombre de participants qui décrivent la visite à une clinique spécialiste des MST au cours de la session suivante.

RESSOURCES



Sexually Transmitted Diseases, Office of Medical Services Pre-Service Training, Peace Corps.

Disponible au Bureau Médical de Peace Corps.

- Site web: www.unaids.org

Un nombre restreint de publications est disponible (gratuitement) à partir de ce site web en suivant le lien de “Publications” à “How to order”.

Les ressources ont été consultées pour la présente session:

ONUSIDA GPA14 *Management of Sexually Transmitted Diseases*.

**CARTE DU PARTICIPANT
(CHAQUE MST ET CHAQUE SYMPTÔMES SONT
MENTIONNÉES SUR UNE CARTE DISTINCTE)**

LES MST COURANTES ET LEURS SYMPTÔMES

Blennorragie	Syphilis	Herpès	Chancre Mou
<ul style="list-style-type: none"> • Perte blanche ou jaunâtre provenant du pénis ou du vagin. • Sensation de brûlure pendant l'urine. • Les symptômes apparaissent généralement entre 2 et 14 jours après contact. • Inexistence possible de symptômes. • Possibilité d'enflure de la zone testiculaire. • Risque de stérilité si le cas n'est pas traité. • Risque de cécité chez les nouveau-nés s'ils ne sont pas traités à base de collyre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une plaie indolore sur le pénis ou le vagin. • La plaie apparaît entre 10 et 90 jours après contact. • Une éruption cutanée qui ne démange point (paumes des mains et plante et pieds). • Perte des cheveux, fièvre et refroidissement • Possibilité de mourir si le cas n'est pas traité. • Risque de mort ou d'une éventuelle déformation chez le nouveau-né si la mère n'est pas traitée tôt pendant la grossesse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de remède, le traitement est <u>Acylovir</u>. • Apparition de petits furoncles douloureux sur les appareils génitaux ou dans la bouche. • Les symptômes peuvent réapparaître pendant le stress. • Infection virale • Perturbations neurologiques graves ou la mort chez les nouveau-nés s'ils ont été atteints lors de la naissance par le canal vaginal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une plaie douloureuse sur le pénis ou le vagin. • Les plaies apparaissent entre 3 et 5 jours après contact. • Inflammation d'un côté de la glande lymphatique à un endroit précis. • Le plus grand facteur de risque dans la transmission du VIH.

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 5: FEMMES ET VIH/SIDA

3

APERÇU GÉNÉRAL

Les femmes Africaines sont les plus vulnérables au VIH/SIDA et elles ont besoin d'informations et de stratégies pour se protéger et protéger leurs enfants contre l'infection. Cette session explique les facteurs biologiques et culturels ou sociaux qui exposent les femmes à un risque plus élevé que les hommes. Elle présente également les symptômes du VIH propres aux femmes et aux enfants de même qu'elle présente les voies et les moyens pour réduire le risque au niveau de ces deux groupes.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Citer cinq symptômes du VIH propres aux femmes (gynécologiques).
2. Citer au moins trois symptômes du VIH propres aux enfants contaminés.
3. Décrire les modes de transmission du VIH de la mère à l'enfant et donner au moins trois moyens pour réduire le risque de cette transmission.
4. Décrire au moins trois facteurs culturels ou sociaux et trois facteurs biologiques qui exposent les femmes au risque élevé de l'infection du VIH.
5. Faire la liste des voies et moyens par lesquels ils peuvent aider à réduire le risque de transmission du VIH chez les femmes et les enfants dans leur communauté.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueur ou craie

Documents à distribuer aux participants: *Symptômes du VIH propres aux femmes et aux enfants* sur cartes (chaque symptôme est mentionné sur une carte distincte)

Symptômes chez les femmes:

Légères brûlures chroniques au niveau de l'abdomen; infections répétées de la muqueuse vaginale (pertes blanches qui démangent); périodes de menstrues anormales (soit des écoulements extrêmement énormes ou absence de menstruation); cancer du col; des plaies d'origine inconnue dans le vagin.

Symptômes chez les enfants:

Retard de croissance; hypertrophie du foie ou de la rate; maux d'oreilles; des tâches brunes ou blanches chroniques dans la bouche.

DÉROULEMENT

Note à l'attention du formateur: La présente session traite des questions relatives à l'anatomie de la femme, cela peut paraître difficile aux femmes d'en parler, tout comme cela constitue des questions embarrassantes à aborder en présence des hommes. Vous pouvez décider d'en faire une session exclusivement réservée aux femmes. Si les femmes sont complètement ignorantes de leur partie génitale, alors le formateur peut utiliser des images ou laisser les femmes dessiner leur partie génitale avant le commencement de l'activité. Des femmes dans la communauté, telles que les sages-femmes ou celles impliquées dans les rites d'initiation peuvent connaître l'anatomie de la femme. Il serait donc utile d'avoir ces femmes dans le groupe pour faciliter la session. Il faut insister sur le fait que bien que ces questions soient embarrassantes, la connaissance des parties de notre propre corps nous aide à prendre soin de notre santé et nous permet de mieux éduquer les membres de notre famille du sexe féminin. En décrivant les symptômes, il se peut qu'on utilise des termes qui paraissent très cliniques. Il serait approprié d'utiliser la langue et les termes locaux pour les aider à identifier ces symptômes au cours des activités; il faudra aussi vérifier de temps en temps si les femmes ont des questions ou préoccupations.

I. Signes et Symptômes Spécifiques du VIH/ SIDA chez la femme et les enfants (20 Minutes)

Expliquez au groupe que l'infection du VIH peut ne pas présenter des symptômes au départ. Les symptômes de l'infection du VIH

peuvent apparaître plus tard, mais le diagnostic du SIDA est souvent déterminé soit par la présence d'une infection opportuniste comme la tuberculose ou une combinaison de symptômes mentionnés sur la liste donnée. Certains symptômes tels que la perte de poids, la fièvre et le froid, la toux, etc. peuvent être des symptômes vulgaires aux hommes et aux femmes pour un début d'infection du VIH. Les femmes et les enfants peuvent cependant avoir des symptômes spécifiques du VIH qui leur soient uniques. Comme ces symptômes ne sont pas souvent énumérés dans les brochures traitant du VIH/SIDA, alors des femmes peuvent vivre longtemps sans se rendre compte qu'elles sont contaminées du VIH. Malgré que les signes et symptômes dont nous discuterons ne signifient nécessairement pas qu'une femme ou un enfant est infecté du VIH, il peut être utile de faire recours à un professionnel de la santé à propos de la réalisation d'un test sur le VIH si ceux-ci persistent.

Posez les cartes au hasard par terre. Expliquez qu'il est écrit sur les cartes les symptômes du VIH qui sont spécifiques soit aux femmes soit aux enfants. Laissez le groupe les classer en deux groupes à savoir: les symptômes qu'ils jugent être pour les femmes et ceux qu'ils pensent être pour les enfants. Une fois les cartes posées, expliquez au groupe ce que les symptômes sont et faites les corrections nécessaires.

II. La Transmission de La Mère à l'Enfant (40 Minutes)

Demandez au groupe s'il comprend comment le VIH peut être transmis d'une femme infectée de VIH avant, au cours et immédiatement après l'accouchement.

Complétez leurs réponses en parlant des risques dans l'utérus au cours de l'accouchement et à travers l'allaitement. Expliquez que les risques sont élevés lorsqu'une femme a une charge virale élevée, ce qui suit immédiatement l'infection ou lorsque la femme souffre vraiment du SIDA. Les études africaines ont montré que le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant est de l'ordre de 25 à 50 pour cent dans cette région géographique. Souvenez-vous que tous les enfants nés des mères infectées de VIH seront séropositifs dès la naissance mais ce test considère les anticorps de la mère qui ont été passivement transmis au bébé. On peut compter jusqu'à 18 mois au nouveau-né avant qu'il ne perde les anticorps de sa maman pour avoir un test négatif. Ecrivez au tableau les quatre énoncés suivants mis en exergue et laissez les membres du groupe lire à haute voix et discuter leurs opinions à propos des suggestions suivantes pour réduire le risque de transmission de la mère à l'enfant.

- **Eviter de tomber enceinte lorsqu'on est séropositive.** Une femme séropositive a-t-elle le choix si elle veut tomber enceinte? Existe-t-il de stigmates associés au fait de ne pas donner naissance à un enfant? Le bébé peut-il être infecté si le père est séropositif et que la mère ne l'est pas? (Non, pourvu qu'elle ne soit pas en phase

initiale d'incubation. Voir Evolution de la maladie et Comportement positif, session 7 dans la 3 Partie pour la description de la phase initiale d'incubation.)

- **Allaiter son enfant même si on est séropositif.** Qui doit décider s'il faut allaiter ou non? Quelles sont les croyances de la communauté au sujet de l'allaitement? Y a-t-il des stigmates relatifs au fait de ne pas allaiter son enfant? En réalité l'allaitement accroît de 14 pour cent le risque global de transmission du VIH. Quand une femme est infectée pendant qu'elle allaite, des études conduites au Rwanda ont montré qu'au moins 50 pour cent des bébés seront infectés au cours de l'allaitement. Mais l'allaitement maternel est très important pour la santé de l'enfant; il contribue à sa protection contre d'autres maladies. Dans plusieurs pays africains où le taux de mortalité infantile est élevé, on suggère qu'une mère continue d'allaiter son enfant même si elle est séropositive, surtout si elle n'a pas d'autres sources pour se procurer le lait non contaminé. Quelles peuvent être d'autres sources de lait non contaminé? On a aussi démontré que si une mère décide d'allaiter son bébé en période de séropositivité, il vaut mieux l'allaiter exclusivement au lait maternel.

De même, l'utilisation du préservatif au cours des rapports sexuels pendant l'allaitement empêchera la pénétration d'un grand nombre de virus dans le sang et le lait maternel.

- **Le cas d'un accouchement par césarienne.** Les études ont récemment démontré que les accouchements par césarienne avec des précautions de stérilisation réduisent le risque de transmission. Est-ce une solution pratique pour les femmes dans votre communauté?
- **Commencer le traitement avec l'AZT ou la Nevirapine au cours de la grossesse.** Ce traitement peut réduire considérablement la transmission du VIH de la mère à l'enfant jusqu'à un taux aussi bas que huit pour cent. Il est disponible pour certaines femmes enceintes dans des pays africains par l'entremise des études cliniques et de certains programmes. Qu'est-ce que c'est que suivre une grossesse? Quelles seront les conséquences pour la femme et le bébé si la femme n'a pas accès aux médicaments après la grossesse? Pourquoi certaines femmes pourraient-elles ne pas faire de test du VIH même si le traitement est disponible?

III. Qu'est-ce qui Rend les Femmes Particulièrement Vulnérables à l'Infection du VIH? (40 Minutes)

On espère qu'avant cette session, les participants auront eu des idées sur les discussions du rôle de genre soit à partir des sessions des Pratiques d'une Vie Saine soit à travers les matériels de PACA et WID/GAD. En Afrique plus de femmes que d'hommes sont infectées, et le risque d'infection au VIH est plus grand chez la femme que

chez l'homme au cours du premier contact sexuel. Les femmes peuvent être biologiquement, socialement ou même culturellement plus exposées dans leurs communautés. Orientez les participants vers des discussions traitant du fait que les femmes sont (1,2,3) exposées à un risque plus grand biologiquement, socialement, ou culturellement dans leurs communautés. Ecrivez leurs suggestions sur une carte ou au tableau.

Les Facteurs Probables des Risques Biologiques

- Les femmes reçoivent de plus grandes quantités de sécrétions probablement infectées au cours d'un rapport sexuel.
- Les femmes ont une plus grande superficie de membrane muqueuse (porte d'entrée) que chez l'homme.
- Les jeunes filles sont plus exposées aux risques d'infection au cours des rapports sexuels, d'une part, parce que les cellules vaginales des mineures sont beaucoup plus enclines à contracter le virus, et d'autre part, parce que les déchirures au cours de l'acte peuvent causer des saignements qui accroissent le risque d'infection.
- Si une femme a été excisée ou si elle utilise des substances naturelles pour vagin sec, la plus petite partie ou la partie sèche peut rompre facilement au cours des rapports sexuels.
- Comme le vagin est un organe interne, les femmes sont probablement moins aptes à détecter qu'elles portent des plaies issues des MST; ce qui pourrait faciliter la transmission du VIH.

Facteurs Probables de Risques Culturels ou Sociaux.

- Les rôles du genre qui ne permettent pas à la femme de participer aux décisions relatives à la sexualité et à la reproduction.
- L'initiation des filles aux rites tels que l'excision ou encore l'initiation sexuelle d'une jeune fille par un parent plus âgé.
- Les tabous interdisant de parler de la sexualité.
- La préférence des hommes pour le sexe séché, ce qui peut encourager les femmes à mettre des agents durcissants dans le vagin. Cet état de chose peut causer des déchirures au cours des rapports sexuels.
- Lobola (la dot) ou les rites de mariage qui confèrent à la femme une valeur de propriété.
- L'état de pauvreté extrême qui pousse les femmes à entretenir des rapports sexuels contre de l'argent, les frais d'écolage ou de la nourriture.
- La croyance selon laquelle un homme peut guérir du SIDA en ayant des rapports sexuels avec une vierge.

- Les croyances selon lesquelles les préservatifs ne sont pas efficaces ou qu'ils sont en fait contaminés par le virus.
- Le manque de méthodes de prévention sous le contrôle de la femme telles que les microbicides.

Note à l'attention du formateur: Au cours de la discussion sur les facteurs ci-dessus, il est important d'être objectif et sans parti pris. Laissez le groupe aborder particulièrement comment ces facteurs sociaux ou culturels pourraient affecter la transmission du VIH. De même, il faut examiner avec le groupe s'il y a des moyens de transformer ces pratiques culturelles en des opportunités susceptibles de réduire le risque du VIH. Par exemple, est-ce que les rites d'initiation (circoncision, excision) pourraient être considérées comme une sorte de pratique symbolique qui représente la circoncision, et pourraient-ils inclure l'éducation permettant d'œuvrer avec les maris à empêcher le VIH de faire son entrée dans la famille?

IV. Que Pouvons-nous Faire? (20 Minutes)

Circulez dans la salle et laissez les participants dire une chose qu'ils pensent faire pour se protéger en tant que femmes ou protéger leurs partenaires femmes (s'il s'agit des hommes) et leurs futurs bébés contre la contamination du VIH.

S'il n'y a pas d'hommes dans le groupe, il serait essentiel de faire participer les hommes à la prochaine session concernant la question, surtout quand on sait que dans la communauté, ce sont les hommes qui ont le plus grand pouvoir de décision en matière de la santé reproductrice et de la sexualité. Que pensent les femmes de la réaction de leurs partenaires vis-à-vis de cette information? Que pensent-elles être la meilleure manière d'aborder leurs maris avec ce sujet. Y a-t-il des femmes parmi les participants dont les maris seraient de bons leaders d'opinions publiques? Quelle est la prochaine étape?

EVALUATION

- Pose correcte des cartes de symptômes et clarté de la compréhension des symptômes dans la période de discussion.
- Observation de la discussion dans la deuxième activité et capacité des femmes à exprimer publiquement leurs propres opinions sur les questions de controverse.
- Identification des facteurs de risques biologique et social ou culturel dans la troisième activité.
- Nombre de femmes qui font des suggestions concrètes en matière de prévention de la transmission du VIH parmi elles et les enfants.

RESSOURCES

- Site web: www.unaids.org

Un certain nombre d'excellentes publications est disponible gratuitement sur ce site web en suivant le lien des Publications "How to order". Les ressources suivantes ont été consultées pour la préparation de la présente session:

ONUSIDA KM72 Counseling and Voluntary HIV Testing for Pregnant Women in High HIV Prevalence Countries, 1999.

ONUSIDA KM64 Prevention of HIV Transmission from Mother to Child: Strategic Options, 1999. (English, French, and Spanish)

ONUSIDA KM50 Gender and HIV/AIDS: Taking Stock of Research and Programmes, 1999.

ONUSIDA KM47 AIDS 5 years since ICPD, Emerging Issues and Challenges for Women, Young People, & Infants, 1999.

ONUSIDA KM20 HIV and Infant Feeding: Guidelines for Decision – Makers, 1998.

ONUSIDA KM17 Facing the Challenges of HIV/AIDS/STDs: A Gender – Based Response, 1998. (English and French)

ONUSIDA POV9 Women and AIDS, 1997. (English, French and Spanish)

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 6: PRÉVENTION DU VIH

APERÇU GÉNÉRAL

Dans cette session, les participants apprennent l'importance des précautions universelles étant donné qu'il est impossible de déterminer qui pourrait être séropositif. Cette session traite également du concept selon lequel il existe des méthodes simples et efficaces à la portée de tout le monde pour prévenir l'infection du VIH.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir les précautions universelles et identifier quand les utiliser.
2. Démontrer l'usage correct d'un préservatif.
3. Démontrer les techniques de refus dans un jeu de rôle.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueur ou craie

Gants ou sacs en plastique pour chaque participant

Des pénis en bois ou des bouteilles de sucrerie pour des démonstrations sur l'utilisation du préservatif

Préservatif pour chaque participant

Echantillons de préservatif féminin, s'il en existe

DÉROULEMENT

Note à l'attention du formateur: Vous pouvez inviter un infirmier ou un docteur pour diriger la session sur les précautions universelles. Ce dernier peut être un professionnel en médecine, autochtone du pays hôte, ou un agent de santé de Peace Corps.

I. Discussions sur les Précautions Universelles (20 Minutes)

Commencez par demander aux participants: “Qui connaît la signification du terme ‘précautions universelles’?” Précautions Universelles est une expression habituellement utilisée par les professionnels de la santé travaillant dans des hôpitaux; cela suppose que tout le monde devrait être universellement considéré comme potentiellement infecté du VIH. Vous ne devriez pas décider d’ériger des barrières de protection contre des sécrétions corporelles infectieuses sur la base de l’état de santé physique d’une personne ou le risque auquel cette personne semble être exposée. Tout le monde y compris toi-même et ton partenaire sexuel, vous êtes supposés être potentiellement infectés du VIH à moins que ton test soit révélé négatif au moins trois à six mois après ta dernière activité sexuelle à risque éventuel. Si vous avez été en contact avec le sang d’une autre personne, ce n’est pas nécessairement utile de le tester pour le VIH, puisqu’il peut se révéler négatif à cause des anticorps et cependant avoir encore le virus.

Cependant en manipulant le sang ou n’importe quelles autres substances mentionnées plus tôt (le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel, aussi bien que d’autres éléments auxquels les agents de santé pourraient être exposés tels que le liquide amniotique, le liquide pleural, le liquide spino cérébral ou le liquide synovial), vous devez mettre une barrière entre le liquide et les portes d’entrée mentionnées. (Réviser **Le Mode de Transmission du VIH**, session 3 dans la troisième partie, si c’est nécessaire.) Il est également important de prendre toutes les dispositions nécessaires pour se débarrasser de la barrière par exemple, laver les mains après l’activité. Ces précautions vous protègent contre l’hépatite B, qui est plus infectieuse que le VIH.

Lorsque l’on est en contact avec l’une des substances liquides ci-dessus citées, il faut:

- Utiliser les gants latex ou les barrières en matière plastique, s’il n’y a pas de gants.
- Nettoyer immédiatement les gouttes de sang en utilisant les gants ou les barrières plastiques et les essuyer avec de l’eau oxygénée ou une solution d’eau de javel; ensuite se débarrasser des objets souillés dans des sacs en plastique.



- Jeter les seringues déjà utilisées dans des containers étanches. Ne plus réutiliser ces seringues puisque c'est la voie la plus fréquente par laquelle les agents de santé s'infectent.
- Si la personne avec qui vous travaillez commence par saigner, tendez-lui une toile pour arrêter le saignement elle-même jusqu'à l'arrivée d'un agent de santé.
- Si vous travaillez dans une situation où le sang pourrait vous éclabousser la figure, tel que le fait d'aider une femme à accoucher, alors protégez vos yeux avec des verres et votre nez de même que votre bouche avec un masque si possible. Lavez vos mains.
- Dans votre école ou sur votre lieu de travail, gardez avec vous une trousse de premiers secours contenant des gants, de bandes et des produits antiseptiques.
- Si vous êtes vraiment exposés, prenez contact immédiatement avec un agent médical pour un traitement prophylactique éventuel. Faites en sorte que vous ne traitiez point celui dont vous auriez touché le sang comme une source probable d'infection, mais montrez-lui que sa santé vous préoccupe en lui donnant des informations et si possible un test.

II. Le Jeu de Gant (15 Minutes)

Donnez à chaque participant un gant ou un sac en plastic qu'il porte. Citez à haute voix les différentes situations qui nécessiteraient l'usage ou non d'une barrière. Les participants lèvent leurs mains gantées si l'activité exige des précautions universelles ou la main non gantée si ce n'est pas le cas. Les situations choisies peuvent consister à :

- Lorsque vous faites le pansement à un étudiant dont la plaie saigne (gant);
- Lorsque vous serrez la main à une personne qui souffre du SIDA (main nue).

III. Démonstration du Préservatif (40 Minutes)

Comme le VIH se transmet généralement par voie sexuelle, l'abstinence est un bon moyen de prévention de la transmission du VIH. Les préservatifs latex constituent une bonne barrière de protection contre le contact avec les substances dont nous avons parlé en matière de rapports sexuels. Demandez au groupe si quelqu'un a de préservatif. Qu'est-ce qu'ils en pensent? Laissez-les exprimer ouvertement leur goût, leurs craintes, les informations erronées qu'ils détiennent et leur malaise. Dites-leur que les préservatifs ne sont pas efficaces à 100% parce qu'ils ne sont souvent pas utilisés de façon régulière ou correctement. Dans les études faites avec des couples où un partenaire est infecté et l'autre ne l'est pas, et où les partenaires

ont régulièrement et correctement utilisé de préservatifs, l'autre partenaire n'a pas été infecté.

Faites une démonstration devant la classe, ou demandez à un participant de démontrer et de parler des étapes importantes à suivre dans l'usage du préservatif pour ne pas le déchirer:

1. Vérifiez la date d'expiration.
2. Vérifiez que le préservatif n'a pas été laissé pendant longtemps sous le soleil en se gonflant d'air dans l'emballage.
3. Ouvrez soigneusement le paquet.
4. Recherchez le sens dans lequel se déroule le préservatif.
5. Pincez le bout du préservatif afin d'empêcher l'air d'y entrer.
6. Pour accroître la sensation chez l'homme, mettez une goutte de lubrifiant à base d'eau (pas n'importe quelle huile) à l'intérieur du préservatif non déroulé pendant que vous le pincez.
7. Déroulez doucement le préservatif jusqu'à la base de l'objet symbolisant le pénis en érection.
8. Retirez le préservatif avant la fin de l'érection et enlevez-le soigneusement en l'attachant afin que le liquide ne s'échappe point.

***Note à l'attention du formateur:** Si vous avez un environnement sain dans la classe et une audience suffisamment mûre, il est bon de laisser les couples faire la pratique eux-mêmes en habillant le préservatif sur une bouteille ou un objet en bois pendant que le partenaire observe et clarifie les étapes. Adressez-vous au groupe en insistant sur le fait que l'usage des préservatifs aidera à vaincre l'embarras et fera d'eux des éducateurs efficaces, dignes ou des formateurs en matière de santé. Les démonstrations de préservatif dans des centres d'éducation ne sont jamais conçues pour susciter ou encourager l'activité sexuelle précoce au sein des personnes mineures.*

Si les préservatifs féminins sont disponibles dans votre communauté, faites la démonstration sur son utilisation. Parlez des avantages de la méthode de prévention contrôlée de la femme, du produit qui couvre une grande superficie, et du produit qui est composé d'éléments plus résistants que les latex et qui ne se déchireront pas aussi facilement lorsqu'ils sont en contact avec des lubrifiants à base d'huile. Les facteurs négatifs sont: manque de disponibilité, coût, mauvais usage. Plusieurs femmes africaines qui ont essayé les préservatifs féminins les ont appréciés une fois qu'elles s'y habituent. Si vous avez des mariés dans votre groupe, vous pouvez demander aux couples de faire l'expérience avec le préservatif féminin trois fois de suite et en faire le compte rendu au groupe.

Des idées complémentaires de la session concernant l'usage du préservatif, se trouvent dans les Annexes.



IV. Jeu de Rôle: Comment Dire “Non” (40 Minutes)

Désignez des participants volontaires pour jouer au moins deux scénarios devant le groupe. Les participants peuvent créer les situations eux-mêmes. Les exemples pourraient être:

1. Une jeune fille subit la pression d'avoir des rapports sexuels avec un homme plus âgé qu'elle, qui va lui acheter une belle tenue; La fille refuse.
2. Une femme exige de son mari l'usage du préservatif jusqu'à ce qu'il se fasse consulter par un docteur, parce qu'il se plaignait qu'il sent des brûlures quand il urine. Elle refuse d'avoir des rapports sexuels avec lui à moins qu'il n'utilise de préservatif.

Discutez au sujet des jeux de rôles pour voir s'ils sont réalistes. Les résultats protègent-ils les partenaires contre l'infection? Que peut-on dire d'autre qui sera efficace dans ces situations?

V. Evaluation (5 Minutes)

Laissez les participants citer quelque chose de nouveau qu'ils ont appris au cours de la session et quelque chose qu'ils comptent faire pour se protéger et protéger leurs familles contre la contamination du VIH. (Les exemples sont peut-être: parler à son ou sa partenaire ou à un membre de la famille à propos du VIH, préparer une trousse pour les premiers soins dont il faut disposer sur soi, sur leurs lieux de travail, faire une analyse de sang pour le VIH ou subir à un examen médical sur les MST, essayer un préservatif féminin ou masculin avec son ou sa partenaire, refuser d'avoir des rapports sexuels avec un partenaire qui n'a pas la volonté d'utiliser de préservatif). Faites un suivi de leurs plans d'action au cours des sessions suivantes.

EVALUATION

- Dextérité dans la sélection des mains gantées pour les précautions universelles.
- Observation des étapes correctes dans les démonstrations de préservatif.
- Observation des techniques de négociation utilisées dans les jeux de rôles.

RESSOURCES



Prenez contact avec les Peace Corps Medical Officers (PCMOs), les cliniques locales, les vendeurs de préservatifs et les représentants locaux de Population Services International (PSI):

- Site web: www.unaids.org

Un certain nombre d'excellentes publications sont disponibles gratuitement sur le site web en suivant le lien des "Publications" à "How to order". Les ressources suivantes ont été consultées pour la préparation de la présente session.

ONUSIDA GPA 21 Report of the Consultation on Action to be Taken after Occupational Exposure of Health Care Workers to HIV (English and French)

ONUSIDA GPA 10 Guide to Adapting Instructions on Condom Use. (English and French)

ONUSIDA GPA 45 Condom Promotion for AIDS Prevention – A Guide for Policymakers, Managers, and Communicators.

ONUSIDA PV 7 The Female Condom: Point of View, 1998.

PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 7: EVOLUTION DE LA MALADIE ET COMPORTEMENTS POSITIFS

APERÇU GÉNÉRAL

Le temps de séropositivité peut généralement varier et nos comportements hygiéniques peuvent affecter cette période. Il existe un mode d'évolution de la maladie et la présence de cofacteurs peut accélérer cette évolution.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, la majorité des participants devra être en mesure de:

1. Définir les termes tels que: phase initiale d'incubation, période d'incubation, période de lune de miel. Expliquer ce qu'ils doivent faire avec l'évolution de la maladie du VIH.
2. Donner au moins trois symptômes d'un début d'infection du VIH et quatre infections ordinaires avec le SIDA.
3. Expliquer la signification du terme cofacteurs et donner au moins trois exemples de cofacteurs.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueur ou craie

Une grande corde

Deux différents rubans adhésifs en couleur ou craie

Documents à distribuer: Schéma de l'évolution de la Maladie, les Premiers Symptômes du VIH, les Infections Opportunistes et les Cancers

Sur cartes (chaque symptôme du VIH, infections opportunistes, ou cancer se trouve sur une carte distincte).

Premiers symptômes du VIH:

Perte de poids, toux chronique, fièvre, refroidissement,

Cancers et infections opportunistes:

Tuberculoses (TB), pneumonie, zona, sarcome kaposi, toxoplasmosse, cancer du col.

DÉROULEMENT

I. Aperçu Général (10 Minutes)

Ce n'est pas tous ceux qui sont infectés du VIH qui ont développé le SIDA et en sont morts. Dans une étude faite où plus de 500 séropositifs ont été suivis pendant 14 ans, 32% n'ont pas développé le SIDA et 9% étaient sans symptômes. Il y a bien de choses que les gens peuvent faire pour vivre plus longtemps et se sentir à l'aise quand bien même ils seraient séropositifs. Il y a aussi beaucoup de comportements et d'autres facteurs qui peuvent accélérer le temps de séropositivité. Ceux-ci sont appelés des cofacteurs.

II. Evolution De La Maladie (30 Minutes)

Note à l'attention du formateur: Décrivez les différentes étapes de l'évolution de la maladie sans utiliser le schéma, dans la mesure où son développement et son usage se trouvent dans l'étape III.

Il existe trois (3) grandes périodes pour l'infection du VIH:

Période initiale d'incubation

Le temps entre l'infection et le moment où une personne développe assez d'anticorps pour se révéler positive au test du VIH – habituellement entre deux à trois semaines et six mois. En ce moment, elle a une charge virale élevée et paraît très infectieuse parce qu'il n'y a plus d'anticorps contrôlant le virus. Le test de la personne reste négatif en ce moment parce que le test détecte les anticorps et non le virus.

Période d'incubation

Le temps entre l'infection et le développement des symptômes de la maladie combinés au SIDA qui sont similaires au TB. Ceci pourrait s'étaler sur plusieurs années. Des personnes infectées depuis plus de 15 ans n'ont pas encore évolué vers le SIDA.

Période de lune de miel

C'est le temps entre la fin de la période initiale d'incubation et la fin de la période d'incubation. On l'appelle Lune de miel parce que les personnes vivent en harmonie relative avec leur virus. Ils peuvent

avoir quelques symptômes mineurs mais généralement, ils n'apparaissent pas comme des personnes malades. Au cours de cette période, leur charge d'anticorps est élevée tandis que leur charge virale est faible. Bien qu'elles peuvent transmettre le virus à d'autres personnes par voie sexuelle, elles sont moins contagieuses. Pendant ce temps, les femmes enceintes ont moins de chance de transmettre le VIH à leur bébé, soit pendant l'accouchement, soit à travers l'allaitement.

III. Réaliser le Schéma de l'Evolution de la Maladie

Avec du ruban adhésif en couleur soit au mur soit par terre, rassemblez les participants dans un cercle et amenez-les à créer le schéma d'évolution de la maladie en leur parlant à travers les étapes. Ensuite distribuez les cartes avec les noms portant les premiers symptômes et les infections opportunistes et laissez le groupe les poser le long de la ligne d'évolution de la maladie. Posez-leur la question de savoir comment une personne peut-elle savoir qu'elle porte le VIH ou une autre maladie; parlez des symptômes des infections opportunistes, et demandez-leur s'il y a des traitements disponibles dans leur hôpital local ou leur clinique de santé pour traiter les symptômes ou les maladies énumérés. En guise de devoir de maison, deux des étudiants pourraient visiter un hôpital local pour savoir si les traitements sont disponibles et en faire le rapport au groupe.

IV. Discussion sur le Co-Facteur (30 Minutes)

Quels sont les cofacteurs qui pourraient déclencher rapidement le SIDA chez une personne déjà infectée du VIH?

Suscitez des réponses comme:

- Ne pas avoir une alimentation saine.
- Ne pas avoir suffisamment de repos.
- Fumer, boire de l'alcool, ou utiliser de la drogue, ce qui affaiblit le système immunitaire.
- Se réinfecter davantage avec le VIH en ayant des rapports sexuels sans préservatif avec son ou sa partenaire infecté(e).
- Ne prévenir ni traiter d'autres maladies aussitôt que possible telles que la TB ou les MST.
- Se sentir stressé(e) ou anxieux(se), comme lorsque vous vous sentez coupable et vous n'avez personne pour vous soutenir.

V. Lutte de Traction à la Corde sur les Cofacteurs (30 Minutes)

Chaque membre du groupe rappelle un cofacteur qui peut accélérer l'évolution d'une maladie ou quelque chose de positif qu'on peut

faire pour prévenir l'évolution de la maladie. Aidez les participants du groupe à réfléchir sur beaucoup de choses positives qu'ils peuvent faire pour leur santé physique, émotionnelle et spirituelle. Les étudiants prennent position sur les deux bouts de la corde portant les signes positif ou négatif et font le jeu de la lutte à la corde pour voir si les comportements positifs peuvent réduire les cofacteurs. Ou bien faites usage du **Model de Pont** (session 1 dans la Première Partie) pour construire un pont pour une vie plus longue et plus saine à travers des comportements positifs même lorsqu'on est infectée par le VIH. Après le jeu de lutte, demandez aux participants pourquoi pensent-ils qu'il serait important de découvrir tôt s'ils sont contaminés par le VIH. Connaissent-ils là où ils peuvent se faire tester ou avoir de conseils? Savoir diriger une future visite de terrain sur ce site et faire l'expérience du test en tant qu'activité de substitution.

EVALUATION

- Observation des aptitudes des participants à créer un schéma d'évolution de la maladie.
- Pose correcte des cartes de symptômes sur la "ligne d'évolution de la maladie".
- Aptitude à lister les cofacteurs dans le jeu de lutte.

RESSOURCES



- Site web: www.projinf.org
Table des infections opportunistes
- Site web: www.unaids.org

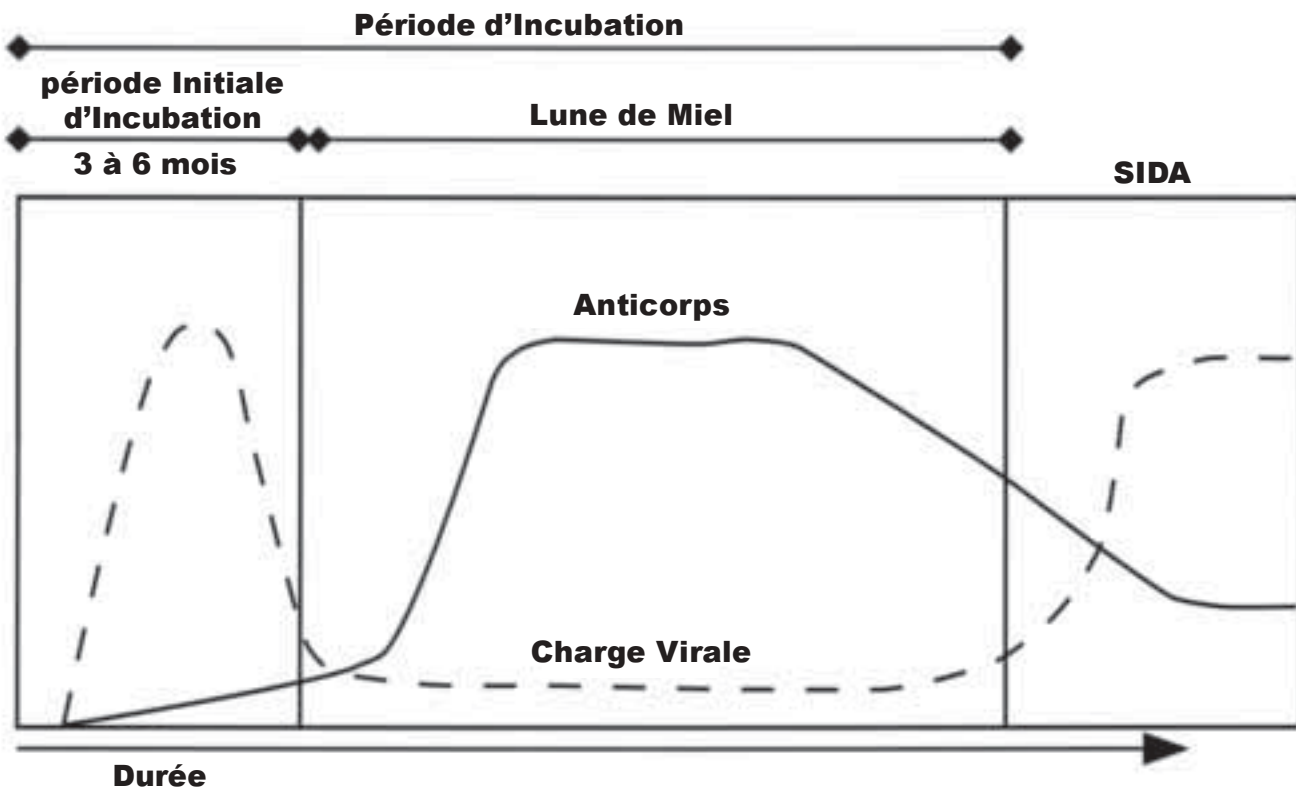
Un certain nombre d'excellentes publications est disponible gratuitement à partir du site web en suivant le lien des "Publications" à "How to order".

Les ressources suivantes ont été consultées pour la préparation de la présente session.

ONUSIDA TU8 HIV – Related Opportunistic Diseases: Technical Update 1998 (en Anglais Français et Espagnol)

ONUSIDA POV8 Tuberculosis and AIDS 1997(en Anglais, Français et Espagnol)

SCHÉMA DE L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE



PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 8:

REMÈDE OU TRAITEMENT

3

APERÇU GÉNÉRAL

Certaines croyances erronées véhiculent que des gens ont été guéris du VIH/SIDA, et que seuls les nantis ou les pays riches ont accès aux traitements. La présente session aborde ces questions et met l'accent sur ce concept et affirme que bien qu'il n'y ait pas de remède au SIDA, il y a plusieurs traitements possibles pour les pays africains (aussi bien pour tout le monde). Le cycle du bien-être est étudié et les activités au sein de chaque secteur sont explorées en ce qui concerne les porteurs du VIH/SIDA.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Reconnaître qu'il existe des moyens pour traiter le VIH en Afrique et qu'il est important de chercher à savoir tôt si l'on est infecté.
2. Faire la différence entre "remède" et "traitement" et donner au moins cinq exemples de stratégies de traitement possibles en Afrique.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Au moins 30 morceaux de papier – format 3" x 8"

Marqueurs en couleur

Ruban adhésif

Documents à distribuer: *composants du Bien-être*

Flip chart: *Composants du Bien-être* (seulement au niveau du centre du cercle du schéma)



DÉROULEMENT

I. Aperçu général (20 Minutes)

Quelle est la différence entre un traitement et un remède? Y-a-t-il quelqu'un dans le groupe qui a appris qu'une personne est guérie du SIDA dans son village ou dans le monde? Quel sens y donne-t-on?

Un "remède" signifie que le microbe qui cause une maladie a été complètement tué ou éliminé du corps et n'y retournera plus à moins que la personne ne soit réinfectée. Le "traitement" signifie utilisation de médicaments, injections ou toute intervention susceptible de réduire la douleur causée par les symptômes ou de les faire disparaître. Un traitement peut ne pas toujours conduire à une guérison; cependant, comme dans certains cas, des symptômes peuvent être "non apparents" (endormis), mais l'antigène demeure dans le corps et les symptômes peuvent ressurgir ultérieurement sans réinfection. On peut souvent guérir les bactéries tandis que les virus (tels que les virus passifs, l'herpès ou le VIH) manquent de matériel génétique de base (tels que ARN ou ADN) et ils doivent tirer ce matériel génétique de nos cellules pour survivre. Cependant, nous ne saurons tuer le virus sans tuer la cellule. En d'autres termes, le traitement est possible mais la guérison ne l'est pas.

L'on affirme parfois que les gens ont été guéris du VIH parce que le VIH ne peut plus être détecté dans leur sang. La charge virale peut être si faible qu'elle peut être testée au laboratoire. Beaucoup de gens pensent qu'un basketteur américain est guéri du SIDA, puisqu'en fait sa charge virale est faible à cause des médicaments qu'il prend si bien que son virus ne se fait pas détecter à travers ses tests. Mais le virus pourrait être en train de se reproduire dans la moelle de ses os. Beaucoup de gens qui ont pris des médicaments ont eu des niveaux de virus indétectables, mais plus tard leur charge virale s'est accrue. Des gens pourraient être si malades qu'ils ne disposent plus suffisamment d'anticorps à détecter au cours d'un test d'anticorps. Peut-être avez-vous appris des histoires dans votre pays où des gens préalablement reconnus comme séropositifs sont tombés malades, puis l'on a affirmé qu'ils ont été guéris du SIDA parce que leur test d'anticorps ne s'est plus révélé positif. Ils sont toujours porteurs du virus mais ils ne peuvent plus produire des anticorps.

II. Une compréhension élargie sur la signification du mot "Traitement"

Considérant la santé dans un sens plus large, nous nous rendons compte que notre santé physique, influencée par d'autres composantes, n'est qu'une composante de notre bien-être global.

Le mot "traitement" dans son sens le plus large peut signifier, toute intervention visant à améliorer quelque aspect de notre bien-être. Il

existe plusieurs stratégies que nous pouvons utiliser pour prolonger et améliorer la qualité de notre vie, même si nous sommes porteurs du VIH. Il est très important que les Africains soient informés de ce concept car, bien que nous devions continuer à lutter pour un accès aux nouveaux traitements anti-retro viraux pour tout un chacun dans le monde, il y a tout de même plusieurs formes de traitements qui sont actuellement possibles chez les Africains.

III. Les Secteurs du Bien-Être (20 Minutes)

Invitez les participants du groupe à exprimer ce que chaque secteur de la courbe de bien-être signifie pour eux. Quels sont les exemples de chaque section? Aidez à clarifier les réponses similaires à celles ci-dessous mentionnées. Quelles sections du cercle considèrent-ils comme les plus importantes pour le maintien et le rétablissement de leur santé? Quels membres de la communauté les aident à supporter leur bien-être dans les différents secteurs?

- **Maintien général de la santé:** la nutrition, le repos, le sport, éviter les infections, éviter les médicaments et l'alcool. Les études ont montré que ces choses renforcent notre système immunitaire.
- **Equilibre psychologique:** Avoir une attitude positive, avoir de l'amour propre, conseiller, diminuer le stress.
- **Bien-être spirituel:** avoir la foi ou un système de croyance, prier ou méditer.
- **Bien-être social:** Bénéficier d'un support familial ou conjugal, un support réciproque, un système social qui protège contre la discrimination, continuer de pratiquer un travail productif ou plaider. Les études ont montré que les femmes souffrant du cancer des seins qui étaient impliquées dans des groupes de soutien ont vécu deux fois plus longtemps que celles qui n'y étaient pas.
- **Bien-être physique:** Trois sortes d'interventions médicales au moins s'imposent.
 1. Les traitements pour renforcer le système immunitaire qui pourraient inclure les remèdes traditionnels tels que les herbes, l'acupuncture et autres.
 2. Traitement pour empêcher ou diminuer les symptômes et guérir les infections opportunistes telles que la TB, la pneumonie, la diarrhée, les infections de la peau et autres.
 3. La thérapie anti-retro virale et les inhibiteurs de protéase tels que l'AZT, le D4T, Indinavir, le Nevirapine qui ne sont souvent pas disponibles en Afrique sauf pour les traitements visant à réduire le risque de transmission périnatale.



IV. Créer un Programme de Traitement Holistique (45 Minutes)

Divisez le groupe en cinq sous-groupes avec chaque sous-groupe représentant l'un des aspects du bien-être. Chaque groupe rédige sur papier à lettre de format 3 x 8 en grands caractères, les activités qu'il peut mener au sein de son secteur pour améliorer l'état de santé d'un porteur du VIH/SIDA. Les membres du groupe vont coller leur programme autour de l'extrémité extérieure du schéma posé sur le mur. Tour à tour, les sous-groupes expliqueront leur programme de traitement à tout le groupe.

V. Evaluation (15 Minutes)

Demandez aux participants de dire à mains levées combien parmi eux croient que les traitements du VIH sont disponibles pour les membres de leur communauté. Discutez des traitements disponibles et de leur emplacement.

Demandez aux participants de dire à mains levées combien parmi eux pensent-ils que l'idéal serait de savoir tôt si l'on était porteur du VIH. Organisez un débat au sujet des raisons qui pourraient justifier un tel choix.

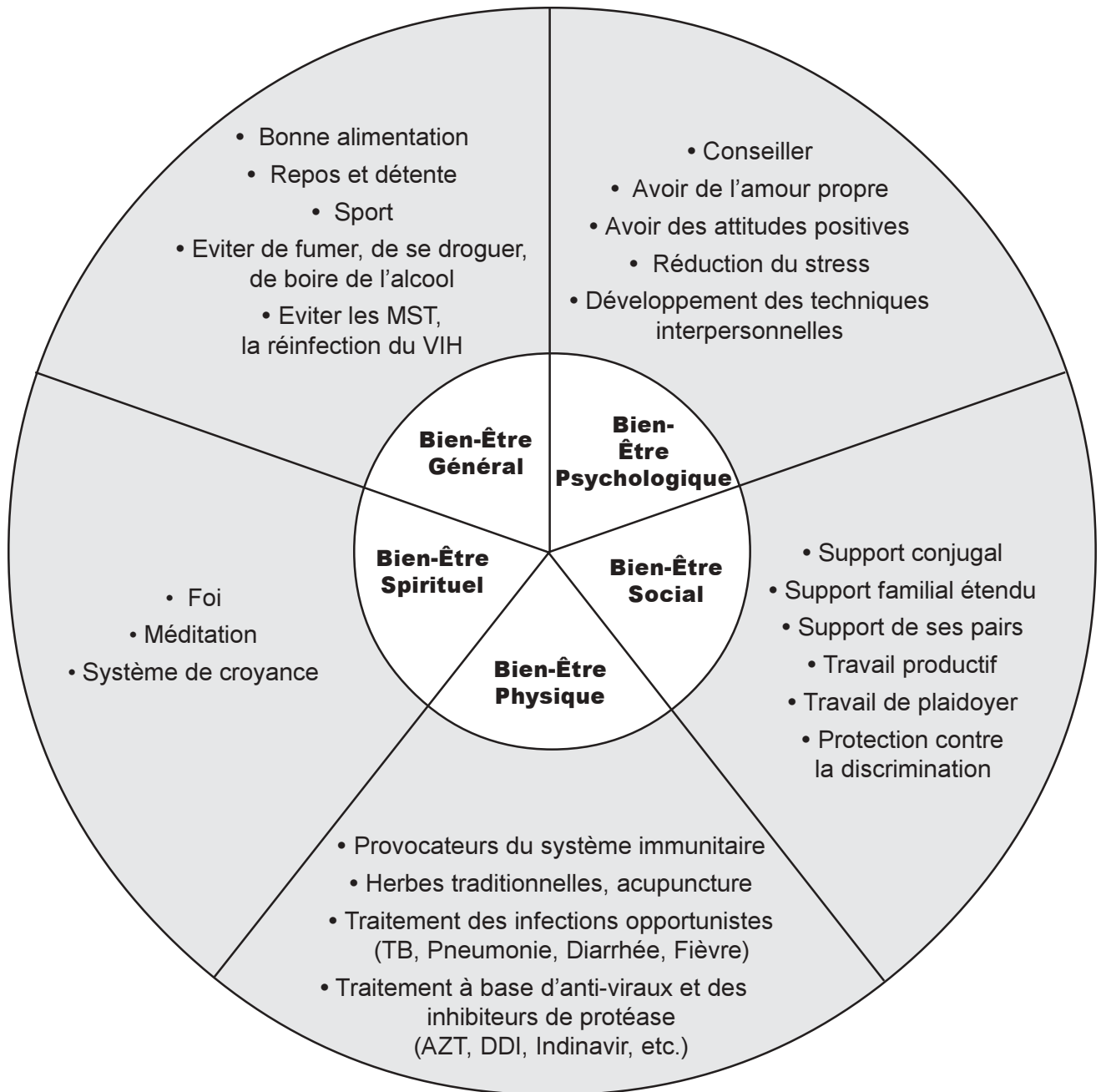
RESSOURCES



- Site web: www.projinf.org (pour le traitement des informations)

Pages 107–111 adaptées de “*Stratégies for survival*” par Ruth Mota, dans *AIDS in the world II*, édité par Jonathan Mann et Daniel Tarantola, 1996.

CRÉER UN PROGRAMME DE TRAITEMENT POUR L'ÊTRE/L'INDIVIDU TOUT ENTIER



PLANS DE SESSION POUR FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 9: LE VIH/SIDA ET LES DROITS DE L'HOMME

APERÇU GÉNÉRAL

La présente session traite du concept selon lequel la protection des droits des individus porteur du VIH/SIDA non seulement leur permet de vivre une vie heureuse et productive, mais les aide également à prévenir la transmission du VIH.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Lister au moins cinq articles relatifs aux droits des individus porteurs du VIH.
2. Identifier une relation entre la protection des droits de l'homme relatifs aux gens vivant avec le VIH et la prévention des infections.
3. Définir ce qu'est vivre heureux étant porteur du VIH/SIDA.
4. Décrire la portée des changements d'attitude des participants envers les porteurs du VIH/SIDA après la session.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Cinq petits bouts de papier pour chaque participant

Des crayons

Un panier pour la collecte des papiers

De l'eau pour le formateur

Des torchons

Documents à distribuer: Extrait du livre *HIV/AIDS and Human Rights International Guidelines*, Nations Unies 1998

PRÉPARATION

Quelques semaines avant cette session, visitez les organisations locales des individus porteurs du VIH/SIDA et cherchez à savoir s'ils ont une composante qui se charge des visiteurs. Cherchez à connaître leur philosophie et expérience relatives au discours public sur les expériences personnelles des individus porteurs du VIH/SIDA. Parlez aux interlocuteurs, expliquez votre but, et sélectionnez le meilleur interlocuteur pour votre exposé sur les droits de l'homme. Offrez aux participants à la session un dédommagement ou un repas accompagné des frais de transport. Utilisez le livre sur les Lignes Directrices Internationales des Droits de l'Homme et le VIH/SIDA (pages 115-117) comme historique au débat dans l'activité I.

DÉROULEMENT

I. Débat sur les Droits de l'Homme (20 Minutes)

Demandez au groupe ce que le terme "Droits de l'Homme" signifie pour eux. Quels Droits de l'Homme possèdent-ils? Discutez avec le groupe au sujet de ce qu'ils considèrent comme étant les Droits de l'Homme fondamentaux pour tout individu sans considérer leur état de santé. Leurs réponses pourraient inclure le droit aux soins médicaux, à l'emploi, au logement, à l'éducation, à la reproduction et autres.

II. La Perte de Nos Droits (40 Minutes)

Donnez cinq petits bouts de papier à chaque participant et demandez-leur de mentionner sur chaque papier cinq droits qu'ils jugent importants. Ensuite demandez-leur de montrer les papiers comme une main de cartes. Le formateur fait le tour de la salle avec un panier, et prend au hasard des morceaux de papier des participants en les mettant dans le panier. Vous pouvez éviter certains participants entièrement et prendre chez d'autres tous les cinq morceaux de papiers. Ensuite discutez avec le groupe des droits qu'ils ont perdus, et ce qu'ils ont ressenti. Qu'ont-ils ressenti au sujet de l'injustice de la procédure de sélection? S'ils ont pensé qu'ils pourraient être infectés du VIH et qu'ils savaient qu'ils seraient probablement victimes de la discrimination, accepteraient-ils de subir le test? S'ils savaient qu'ils étaient séropositifs, informeraient-ils leur partenaire actuel(le) ou futur(e)? Si non, ceci pourrait-il affecter la transmission du VIH dans notre communauté?

Note à l'attention du formateur: Une alternative à cet exercice est L'exercice de Perte dans l'Annexe.

III. Mener un Débat Avec un Individu Porteur du VIH/SIDA (60 Minutes)

Organisez un débat d'une heure avec les membres du groupe et un individu porteur du VIH ou souffrant du SIDA en considérant la manière dont la maladie a affecté sa vie.

Note à l'attention du formateur: Plusieurs groupes de soutien aux porteurs du VIH en Afrique sont disposés à éduquer les groupes à propos du SIDA en partageant avec eux leur expérience personnelle de la maladie. Les groupes devraient être préparés à l'avance pour cette visite, et le facilitateur devrait voir avec l'interlocuteur le genre de questions auxquelles ils pourraient répondre aisément. Des questions sélectionnées pourraient avoir rapport au thème sur les droits de l'homme. Qu'est-ce qui a motivé l'orateur à décider de parler publiquement de sa contraction du VIH? A-t-il ou a-t-elle vécu une forme quelconque de discrimination? Quels ont été les avantages d'en parler publiquement? Le groupe devrait faire un pacte de confidentialité au sujet des commentaires de l'orateur. Il est important de sélectionner un orateur honnête, préparé et passionné par les débats en groupes et qui peut bien présenter ce que c'est que vivre séropositif. Ceci peut être un moment de transformation et de changement des stéréotypes sur cette maladie et de dépassement de l'attitude qui consiste à nier les facteurs à risques personnels.

IV. Evaluation (Devoir De Maison)

Demandez aux étudiants, soit de rédiger une petite rédaction au sujet de ce qu'ils ont appris à partir de leur expérience, soit d'envoyer une lettre au visiteur pour le ou la remercier et lui faire part de l'impact des propos de l'orateur sur leurs opinions à l'endroit des individus porteurs du VIH et sur leur comportement.

RESSOURCES

- Site web: www.unaids.org.

Un nombre d'excellentes publications sont disponibles à titre gratuit à partir de ce site web en suivant les "Publications" connecté avec "How to order". La ressource suivante s'applique à la présente session.

ONUSIDA KM21 HIV/AIDS and Human Rights: Lignes Directrices Internationales, Co-publication de ONUSIDA et les Nations Unies, 1998.

- Liste des associations locales d'individus souffrant du SIDA dans votre pays.

EXTRAITS DES DIRECTIVES INTERNATIONALES SUR LE VIH/SIDA ET LES DROITS DE L'HOMME, NATIONS UNIES, 1998

III. Obligations Internationales relatives aux Droits de l'Homme face au VIH/SIDA

Introduction: Le VIH/SIDA, les droits de l'homme et la santé publique.

72. Plusieurs années d'expérience en matière de lutte contre l'épidémie du VIH/SIDA, ont confirmé que la promotion et la protection des Droits de l'Homme constituaient une composante essentielle de la stratégie de prévention de la transmission du VIH, ainsi que des efforts visant à réduire son impact. En effet, la protection et la promotion des droits de l'homme sont nécessaires tant pour la protection de la dignité intrinsèque des personnes atteintes par le VIH/SIDA, que pour la réalisation des objectifs de santé publique visant à réduire la vulnérabilité aux infections dues à cette maladie, à amoindrir ses effets néfastes sur les personnes infectées, et à renforcer les capacités des individus et des communautés à y faire face.
73. En général, les droits de l'homme et les politiques de santé publique partagent l'objectif commun de promotion et de protection des droits et du bien – être des individus. Lorsqu'on se place dans la perspective des droits de l'homme, cet objectif ne peut mieux se réaliser qu'à travers la promotion et la protection des droits et de la dignité de tous en mettant un accent particulier sur la situation de ceux qui subissent une discrimination ou dont les droits sont d'une certaine manière bafoués. De même, les objectifs de santé publique ne peuvent être pleinement réalisés que par la promotion d'une santé pour tous, avec une attention particulière pour ceux qui sont exposés à des menaces en ce qui concerne leur bien – être physique, mental ou social. Aussi, la santé et les droits de l'homme sont-ils complémentaires et se renforcent-ils mutuellement dans le contexte de la lutte contre le VIH/SIDA.
74. L'un des aspects de l'interdépendance entre Droits de l'Homme et santé publique a été illustré à travers des études qui ont révélé, que la prévention du VIH et les programmes de prise en charge à caractère coercitif ou dissuasif ont pour conséquence: de réduire la participation et d'accroître l'hostilité des personnes exposées à la contamination. Plus particulièrement, ces personnes ne voudront plus rechercher des conseils, subir le test de dépistage, recevoir un traitement ou bénéficier de soutien, si cela devait signifier pour eux, s'exposer à la discrimination, à un manque de confidentialité et à d'autres conséquences négatives. Il est donc évident que les mesures coercitives de santé publique repoussent les personnes qui ont le plus besoin de ces services, et ne permettent pas d'atteindre les objectifs correspondants de prévention, par le biais des changements de comportement, de prise en charge et de soins médicaux.
75. Un autre aspect de la corrélation entre la nécessité d'une protection des droits de l'homme pour des programmes efficaces de VIH/SIDA, réside dans le taux de prévalence ou l'étendue anormalement élevée de cette maladie parmi certaines populations. Ainsi, selon la nature de l'épidémie et selon les conditions juridiques, sociales et économiques qui prévalent dans chaque pays, les groupes qui pourraient être affectés de manière disproportionnée, comprennent les femmes, les enfants, les personnes vivant dans la misère, les minorités, les populations autochtones, les migrants, les réfugiés et les personnes subissant des déplacements intérieurs forcés, les personnes handicapées, les prisonniers, les personnes

pratiquant le commerce du sexe, les homosexuels ainsi que les toxicomanes qui s'échangent des seringues; en définitive, des groupes souffrant déjà d'un manque de protection des Droits de l'homme et d'une discrimination et/ou d'une marginalisation du fait de leur statut juridique. Le manque de protection des Droits de l'homme rend ces groupes impuissants et incapables d'éviter le VIH/SIDA et d'y faire face lorsqu'ils sont contaminés.

76. Par ailleurs, un consensus s'établit de plus en plus au sein de la communauté internationale, autour de l'idée selon laquelle la réussite des programmes de lutte contre le VIH/SIDA, dépendra de l'approche qui implique les personnes vivant avec le VIH/SIDA sous toutes ses formes. Un autre aspect essentiel de cette approche globale consistera à faciliter la création d'un environnement juridique et éthique favorable à la protection des droits de l'homme. Un tel environnement requiert des mesures qui garantissent le respect des droits de l'homme et de la dignité humaine par les Gouvernements, les communautés et les individus, qui devront également agir dans un esprit de tolérance, de compassion et de solidarité.
77. Une des leçons essentielles découlant de la lutte contre l'épidémie du VIH/SIDA, est que les normes universellement admises des Droits de l'homme devraient servir de référence aux décideurs politiques dans le cadre de la formulation des orientations et du contenu des politiques de lutte contre le VIH; de même, lesdites normes doivent faire partie intégrante de tous les aspects des approches visant l'éradication du VIH/SIDA tant au niveau national que local.

A. Les normes des droits de l'homme et la nature des obligations des Etats

78. La Déclaration et le Programme d'action de Vienne adoptés lors de la Conférence Mondiale sur les Droits de l'Homme en juin 1993 affirmaient que tous les droits de l'homme sont universels, indivisibles, interdépendants et imbriqués. Tout en gardant à l'esprit l'importance des spécificités nationales et régionales, de même que les différents facteurs historiques, culturels et religieux, il est à souligner que les Etats ont le devoir de promouvoir et de protéger les normes universelles des Droits de l'homme et les libertés fondamentales, quels que soient leurs systèmes politique, économique et culturel.
79. Une approche du VIH/SIDA orientée sur les droits de l'homme, doit par conséquent se fonder sur ces obligations des Etats à respecter et à protéger les Droits de l'homme. L'avènement du VIH/SIDA a démontré le caractère indivisible de ces Droits de l'homme dans la mesure où la satisfaction des droits économiques, sociaux et culturels aussi bien que des droits civils et politiques, est une condition essentielle pour une solution efficace à cette épidémie. De plus, une approche du VIH/SIDA orientée sur les Droits de l'homme trouve son fondement dans les concepts de dignité humaine et d'égalité qui existent dans toutes les cultures et traditions du monde.
80. Les principes clés des Droits de l'homme qui sont essentiels aux solutions efficaces que les Etats peuvent apporter au VIH/SIDA, sont prévus dans les instruments internationaux, tels que la Déclaration Universelle des Droits de l'homme, les Conventions Internationales relatives aux Droits Economiques, Sociaux et Culturels, aussi bien que Civils et Politiques, la convention Internationale sur l'Elimination de toutes les formes de discrimination Raciale, la Convention sur l'Elimination de toutes les formes de Discrimination contre les femmes, la Convention contre la Torture et les autres Traitements et Punitions Cruels, Inhumains et Dégradants, et la Convention sur les Droits des Enfants. Les Instruments régionaux, notamment la Convention américaine des Droits de l'Homme, la Convention Européenne pour la protection des droits de l'homme et des libertés fondamentales et la Charte Africaine sur les Droits de l'Homme et des Peuples incluent les obligations des Etats applicables au VIH/SIDA. De plus, un certain

nombre de Conventions et de recommandations de l'organisation Internationale du Travail sont particulièrement pertinentes pour le problème du VIH/SIDA, telles que les instruments de l'O.I.T relatifs à la discrimination en matière d'emploi et d'occupation de poste, de licenciement, de protection de la vie privée des employés, de la sécurité et de la santé au travail. Au nombre des principes des Droits de l'Homme adaptés au VIH/SIDA, l'on peut citer entre autres:

Le droit à la non discrimination, à une égale protection et à l'égalité devant la loi;

Le droit à la vie;

Le droit à un maximum possible de santé physique et mentale;

Le droit à la liberté et à la sécurité de la personne;

Le droit à la liberté de mouvement;

Le droit de solliciter et de bénéficier d'un asile;

Le droit à la vie privée;

Le droit à la liberté d'opinion et d'expression ainsi que le droit de recevoir librement et de communiquer des informations;

Le droit à la liberté d'association;

Le droit au travail;

Le droit de se marier et de fonder une famille;

Le droit à un accès égal à l'éducation;

Le droit à un niveau de vie adéquat;

Le droit à la sécurité, à l'assistance et au bien-être social;

Le droit de partager les progrès de la science et les avantages qui en découlent;

Le droit de participer à la vie publique et culturelle;

Le droit de ne pas être soumis à la torture, à un traitement ou à des châtements cruels, inhumains et dégradants.

81. Une attention particulière devrait être accordée aux Droits des enfants et des femmes.

J. Dwyer, "Législation anti-SIDA: Le Rôle Limité de la Persuasion Légale visant à Réduire la Propagation du VIH" dans *Journal Contemporain du Droit et des Politiques de Santé* 167 (1993).

Dans le contexte des présentes directives, ces groupes seront dénommés "groupes vulnérables" bien qu'il soit reconnu que le degré et la source de leur vulnérabilité varient considérablement à l'intérieur de chaque pays et à travers différentes régions.

A/CONF. 157/24 (Part 1) cap. III.

PLANS DE SESSION FAIRE FACE AUX RÉALITÉS DU VIH/SIDA ET DES MST

SESSION 10: LE VIH/SIDA ET LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

APERÇU GÉNÉRAL

Au cours de la présente session, les participants travailleront à la mise en application de ce qu'ils ont appris lors des sessions précédentes. A travers une étude de cas, ils vont explorer le concept selon lequel les connaissances, les attitudes et les aptitudes doivent être combinées pour aider les gens à adopter des comportements qui réduisent les risques face au VIH et favorisent une meilleure santé.

DURÉE

Deux heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer au moins trois facteurs qui influent sur le changement de comportement.
2. Concevoir un plan d'intervention pour le changement de comportement dans une famille affectée par le SIDA.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Rouleau de papier pour flip chart

Marqueurs

Ruban adhésif

Document à distribuer: *Etude de cas; Une Famille Africaine* (Groupe 1 à Groupe 5) et facteurs de changement de comportement (Pages 11-13 1^{ère} Partie)

DÉROULEMENT

I. Aperçu Général (5 minutes)

Le facilitateur discute avec le groupe pour l'amener à constater combien de fois il est difficile de changer de comportement. En effet, personne ne peut véritablement changer le comportement d'une autre personne, et changer notre propre comportement est un processus lent, souvent marqué par de nombreuses ruptures. Par ailleurs, bien que l'information soit nécessaire pour nous permettre d'élaborer nos opinions, elle seule ne suffirait pas à provoquer des changements de comportement. Pour passer de l'information à l'adoption de nouveaux comportements et à l'acquisition de nouvelles aptitudes, nous devons passer par un processus de réexamen de nos attitudes et développer de nouvelles aptitudes. D'où l'importance des exercices de renforcement des capacités dans le présent ouvrage: **Les Pratiques d'une vie saine.**

II. Comment Donner des Conseils Personnels pour un Changement de Comportement (30 minutes)

Amenez les participants à se mettre par équipes de deux. L'un commence par décrire un comportement lié à la santé qu'il a changé ou qu'il n'a pas réussi à changer, mais qu'il a conscience de devoir changer. Son interlocuteur convient avec lui de la confidentialité autour du contenu de leur échange, puis l'amène à dire ce qui lui a permis de changer de comportement ou ce qui l'en a empêché. De préférence, ils discuteront d'un comportement sur lequel ils réfléchissaient depuis les sessions précédentes et qui a trait au VIH/SIDA. Après 15 minutes, le facilitateur demandera aux participants de présenter au groupe les facteurs ayant favorisé ou empêché le changement de comportement. Ecrire ces facteurs sur une grande feuille face au groupe. Si le temps le permet, renversez les rôles pour que chaque personne puisse décrire un comportement de santé qu'elle tente de changer.

III. Discussion (15 minutes)

Comparez ce que les participants ont cité avec "*les Principes de Changement de Comportement*" publié par Thomas Coates (pages 11-13 1^{ère} Partie). Puis faites réaliser au groupe l'activité suivante.

IV. Etude de Cas: Une Famille Africaine (1 heure 15 minutes)

Le facilitateur annonce qu'une famille africaine est informée par un médecin que leur fille de 18 mois est morte de SIDA. Les participants se répartissent ensuite en 5 équipes. Chaque équipe dispose alors de 35 minutes pour élaborer une stratégie d'intervention auprès



de chaque membre de cette famille. Faites jouer par un élément de l'équipe, le rôle de chaque membre de la famille afin d'appréhender de façon profonde leurs problèmes.

Chaque équipe présentera son plan au grand groupe. (s'ils ont été initiés au Modèle du Pont, Session 1 dans la 1 partie, amenez-les à conformer leur plan à ce modèle). Après toutes ces présentations, discutez de l'importance et de la nécessité pour les familles de savoir le mode de transmission et de traitement du VIH/SIDA

OUTILS D'ÉVALUATION

- La liste des principes de changement cités par le groupe est conforme aux Principes de Changement de Comportement.
- La capacité du groupe à créer les conditions d'une meilleure santé pour les membres des familles à partir des connaissances, des attitudes, et des aptitudes, et le changement qu'ils ont choisi de mettre en œuvre à la suite des sessions, seront des indicateurs d'évaluation. Après 6 mois, un suivi de leurs *plans de changement de comportement* permettra d'évaluer l'impact de la formation.

ETUDE DE CAS: UNE FAMILLE AFRICAINE

GROUPE 1

Le père de famille âgé de 45 ans est très malade et est incapable de travailler depuis deux mois. Il a de la fièvre, des refroidissements, une perte de poids et une toux qui devient sanguinolente. Il a pris des remèdes à base de plantes, mais refuse de se rendre à l'hôpital. Il croit que l'histoire du docteur à propos de son fils qui serait mort de SIDA, n'est qu'une conspiration des Blancs pour incriminer les Africains, et que le SIDA n'existe pas.

Préparez un projet de plan d'action concernant le père. Choisissez au moins un type de changement de comportement qui, selon vous, est important pour améliorer son état de santé. Dressez une liste d'options alternatives possibles qui pourraient permettre d'améliorer son état de santé.

GROUPE 2

La mère de famille de 35 ans est fatiguée. Elle souffre de douleurs au bas ventre et d'infections cutanées et vaginales chroniques. Elle vient d'apprendre à peine qu'elle est encore enceinte. Elle est très attristée suite au décès de son enfant et pense être responsable de ce décès, peut-être parce que le lait de ses seins n'est pas de bonne qualité. Elle est très préoccupée du sort de chaque membre de la famille.

Elaborer une stratégie à l'intention de cette mère de famille, pour un plan d'action en vue d'améliorer sa situation.

GROUPE 3

Le garçon âgé de 17 ans, Ababu, ne fréquente pas l'école, mais il sait que les gens peuvent contracter le SIDA à travers des relations sexuelles. Pendant que son père est malade et que sa mère s'occupe du reste de la famille, il passe beaucoup de temps avec ses amis dans la rue. Il est beau garçon et a de nombreuses copines; il entretient des rapports sexuels avec des prostituées après avoir consommé de la boisson avec des amis.

Concevez un plan d'action pour Ababu, qui se focalise sur certains comportements que vous jugez importants pour lui permettre de prendre conscience. Discutez avec lui des options susceptibles d'améliorer ses comportements.

ETUDE DE CAS: UNE FAMILLE AFRICAINE

GROUPE 4

Kadija est une fille de la famille âgée de 11 ans. Elle est effrayée par ce qui se passe dans sa famille et ne comprend pas pourquoi sa petite sœur encore en très bas âge est morte, ou encore pourquoi son père est si malade. Et parce que son père ne travaille plus, elle ne dispose pas d'argent nécessaire pour s'acheter l'uniforme et les livres pour l'école. Un homme généreux a décidé de lui acheter ces articles si elle se montrait gentille.

Elaborez un plan d'intervention auprès de Kadija.

GROUPE 5

La grand-mère de 65 ans est très préoccupée. Elle vient de perdre sa petite fille nouveau-née et elle appréhende la perte imminente de son fils. Sa belle-fille aussi paraît souffrante depuis peu, et selon les rumeurs, les gens du village disent qu'il pourrait s'agir du SIDA. Elle a observé les cas de certaines de ces amies contraintes de prendre en charge leur famille à la suite des décès de leurs fils et filles, et elle ne sait vraiment pas ce qu'elle ferait pour s'occuper de Ababu et de Kadija si leurs parents venaient à mourir. Elle est une femme fragile – où trouverait-elle un quelconque soutien?

Elaborer un plan d'intervention auprès de la grand-mère.

QUATRIÈME PARTIE: LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

4



PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SESSION 1: L'ÉNIGME DE LA COMMUNICATION

APERÇU GÉNÉRAL

A titre d'introduction à l'idée d'une bonne communication, la présente session est utile comme une première activité de développement des stratégies de communication. Après cette session, le groupe pourra passer à des exercices de pratique des stratégies pour une bonne communication qu'ils ont discutées.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Dresser une liste d'obstacles à une bonne communication.
2. Identifier les stratégies pour une bonne communication.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Un puzzle (divisé en 5 morceaux de puzzle) dans une enveloppe pour chaque participant

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou de la craie

Des Flip-charts avec des titres: *Premier Tour, Second Tour, Troisième Tour, Stratégies de Communication*

Outil à partager: *puzzle de communication* (au complet)

PRÉPARATION

Préparez un puzzle dans une enveloppe pour chaque participant avant le début de la session. Si le puzzle ne peut être fourni, les participants pourront utiliser du papier et un crayon pour dessiner le puzzle chaque fois.

DÉROULEMENT

I. Introduction (5 minutes)

Rappelez au groupe le **Modèle du Pont** (session 1, dans la partie III) et le révisez brièvement. Montrez que les stratégies de Communication sont probablement les plus importantes de toutes. Par conséquent, il importe de commencer le programme en accordant une attention particulière aux obstacles à une bonne communication, puis penser aux démarches à suivre pour réussir une bonne communication. Demandez un volontaire dans le groupe puis l'invitez à se retirer de la salle – vous le rejoindrez dehors peu après.

Ensuite, demandez à tous les participants de débarrasser leurs bureaux de tout objet. Ils n'ont besoin de rien devant eux. Remettez une enveloppe à chacun. Demandez-leur de ne pas l'ouvrir ni même la regarder. Ils doivent juste la déposer sur la table devant eux et attendre d'autres instructions.

Expliquez qu'ils auront trois tentatives pour assembler correctement le puzzle.

II. Premier "Round" (10 minutes)

Instructions à l'attention des participants

- Ne pas retirer les pièces de l'enveloppe avant que le volontaire ne vous y autorise.
- En aucune circonstance, vous ne devez regarder le puzzle du voisin.
- Aucun bavardage n'est permis; il n'y a pas de question à poser.
- Attendre les instructions du volontaire. Suivre les instructions étape par étape.
- Après que le volontaire a fini, il faut vérifier chaque puzzle pour savoir qui a gagné avant d'aller au second round.

Instructions à l'attention du volontaire

Préparez le volontaire en dehors de la salle. L'instruire de la manière suivante:

- Remettez au volontaire une copie de la feuille de puzzle. Lui dire de s'assurer que les participants ne voient pas cette feuille de puzzle.

- Expliquez que chaque participant dispose de pièces de puzzle dans l'enveloppe. Le volontaire doit ensuite aller dans la salle et expliquer posément comment terminer le puzzle.
- Insistez sur le fait qu'en aucune circonstance le volontaire ne doit répondre à une quelconque question. Il devrait y avoir un silence absolu au niveau des participants. Si une question était posée, le volontaire devrait l'ignorer complètement et poursuivre son exercice.
- Demandez au volontaire de tourner le dos au groupe tout en donnant des instructions sur la manière de terminer le puzzle.
- Accompagner le volontaire dans la salle, s'assurer qu'il fait dos au groupe, et attendre qu'il donne des instructions. Lorsqu'il ou elle a fini, faites le tour de la salle avec lui(elle) pour vérifier si quelqu'un a achevé le puzzle. De toute évidence, personne n'y sera parvenu. Demander au volontaire de quitter la salle et d'attendre d'autres instructions (si par hasard un participant arrivait à terminer son puzzle correctement, adressez-lui des félicitations et retirez-le du groupe avec son puzzle).

III. Deuxième "Round" (10 minutes)

Instructions à l'attention des participants

- Les instructions pour le second tour sont essentiellement les mêmes. Demandez aux participants de suivre les instructions du volontaire sans regarder autour d'eux. Ils devront faire de leur mieux pour terminer le puzzle.
- Cette fois-ci, les participants sont autorisés à poser librement des questions.

Instructions à l'attention du volontaire

Note à l'attention du formateur: les instructions pour ce tour sont cruciales. Il est important de s'assurer que le volontaire comprend qu'il ne doit pas répondre aux questions.

- Cette fois-ci, le volontaire est autorisé à faire face au groupe.
- Dites-lui qu'en aucune circonstance les participants ne sont autorisés à poser des questions. Peu importe les questions ou les commentaires, le volontaire devrait continuer sans s'arrêter. Ceci est crucial pour le succès de l'exercice. S'assurer que le volontaire a compris qu'il ou elle ne doit réagir à aucun des propos du groupe.

Raccompagnez le volontaire dans la salle. Après qu'il ait donné des orientations au groupe, faire le tour de la salle avec lui pour voir si quelqu'un a réussi parfaitement le puzzle. Ensuite, accompagnez-le hors de la salle.

A ce stade, nombre de participants se sentiront frustrés ou ennuyés. Cela fait partie de la stratégie. Ne discutez pas de leur état d'esprit ou



ne répondez à aucune question. Poursuivez jusqu'au dernier round de l'exercice. Expliquez-leur que ceci est leur dernière opportunité pour terminer le puzzle.

IV. Troisième “Round” (15 à 20 minutes)

Instructions à l'attention des participants

- Cette fois-ci, les participants doivent se sentir complètement libres. Ils peuvent poser des questions; ils peuvent regarder les puzzles autour d'eux. Ils doivent faire tout ce qui est nécessaire pour s'assurer que le puzzle est correctement terminé.

Instructions à l'attention du Volontaire

- Cette fois-ci, le volontaire peut se sentir libre de se mouvoir dans la salle, de répondre à toutes questions, de fournir des exemples, et de dire des mots d'encouragement – tout ce qui est nécessaire pour s'assurer que chaque participant puisse correctement terminer le puzzle.

V. Traitement de l'Exercice

Il est très important de bien traiter cet exercice. Tout d'abord, remerciez le volontaire pour avoir bien fait son travail. Les participants peuvent se fâcher contre lui mais il faudrait leur rappeler qu'il suivait des instructions précises.

Faites découvrir le flip chart intitulé *Premier Tour* – Demandez aux participants de parler des problèmes auxquels ils ont été confrontés au cours du premier “round”. Pourquoi a-t-il été difficile de terminer le puzzle? Qu'est-ce qui était bon au cours de ce “round”? Frustrant? Qu'est-ce qui aurait rendu le puzzle plus facile à terminer? Comment se sont-ils sentis pendant le “round”?

Ne manquez pas de faire revenir le volontaire pour savoir également comment lui ou elle s'est senti(e) pendant ce “round”. Les idées pourraient inclure:

- Aucune possibilité de communiquer.
- Le volontaire ne nous faisait pas face et ne nous regardait pas.
- Pas de contact du regard ou d'encouragement.
- Il allait trop vite et ne s'est pas rendu compte que nous ne suivions pas.
- Ils n'ont compris aucune de ses instructions.

Ensuite, montrez le flip chart intitulé *Deuxième “round”*. Posez des questions d'orientation sur la seconde tentative. En quoi était-elle meilleure cette fois? Y a-t-il eu amélioration? Qu'est-ce qui s'est amélioré? Quelles étaient les frustrations? Beaucoup de participants peuvent ressentir de la colère ou de la frustration pour le fait que le

volontaire les ait ignorés au cours de cette phase du processus. Quels étaient les sentiments liés au fait d'avoir été ignoré par le présentateur? Qu'est-ce que cela signifie pour les stratégies de communication? N'oubliez pas de faire revenir le volontaire dans la salle pour savoir comment il ou elle a vécu l'expérience.

Certaines des idées émises par le groupe pourraient être les suivantes:

- Nous avons posé des questions qui ont été ignorées.
- Le volontaire ne nous aidait pas.
- Nous l'avions vu de face cette fois, et cela a pu nous aider parfois.
- Il ou elle ralentissait parce que visiblement nous ne la suivions pas pour terminer le puzzle.
- Il ou elle nous faisait face cette fois-ci, nous regardait; et nous étions plus en contact avec le présentateur.

Poursuivre avec le Troisième "Round". Pourquoi était-il facile de terminer le puzzle cette fois-ci? Citez tout ce qui s'est produit au cours de ce "round" et qui a été utile. Les idées du Troisième "round" pourraient inclure:

- Il a fait le tour de la salle et nous a aidés.
- Il s'est montré plus encourageant par ses gestes et un contact visuel amélioré.
- Il répondait à nos questions; réagissait à nos sollicitations.
- Il semblait plus gentil et coopératif.
- Nous étions autorisés à nous entraider; il y avait plus de soutien.
- Nous pensions que le puzzle serait aisé à terminer, mais ce n'était qu'une illusion.
- Il pensait que nous savions ce que le puzzle deviendrait, mais cela ne ressemble à rien.

Enfin, élaborer la liste des stratégies pour une Bonne Communication ou écrire ce titre au tableau. Utilisez cet exercice pour développer une liste de stratégies pour une bonne communication. Exemples:

- Le geste, le bon contact visuel.
- Réactions positives face aux questions, attitude d'encouragement.
- Il est important de ne pas supposer que l'on sait ce que dit la personne mais de garder l'esprit éveillé (ceci correspond chez eux à l'idée qu'ils savaient ce que le puzzle donnerait à la fin).
- Des mots ou des signes d'encouragement.
- Capacité d'écoute.
- Feedback. (Information retour)



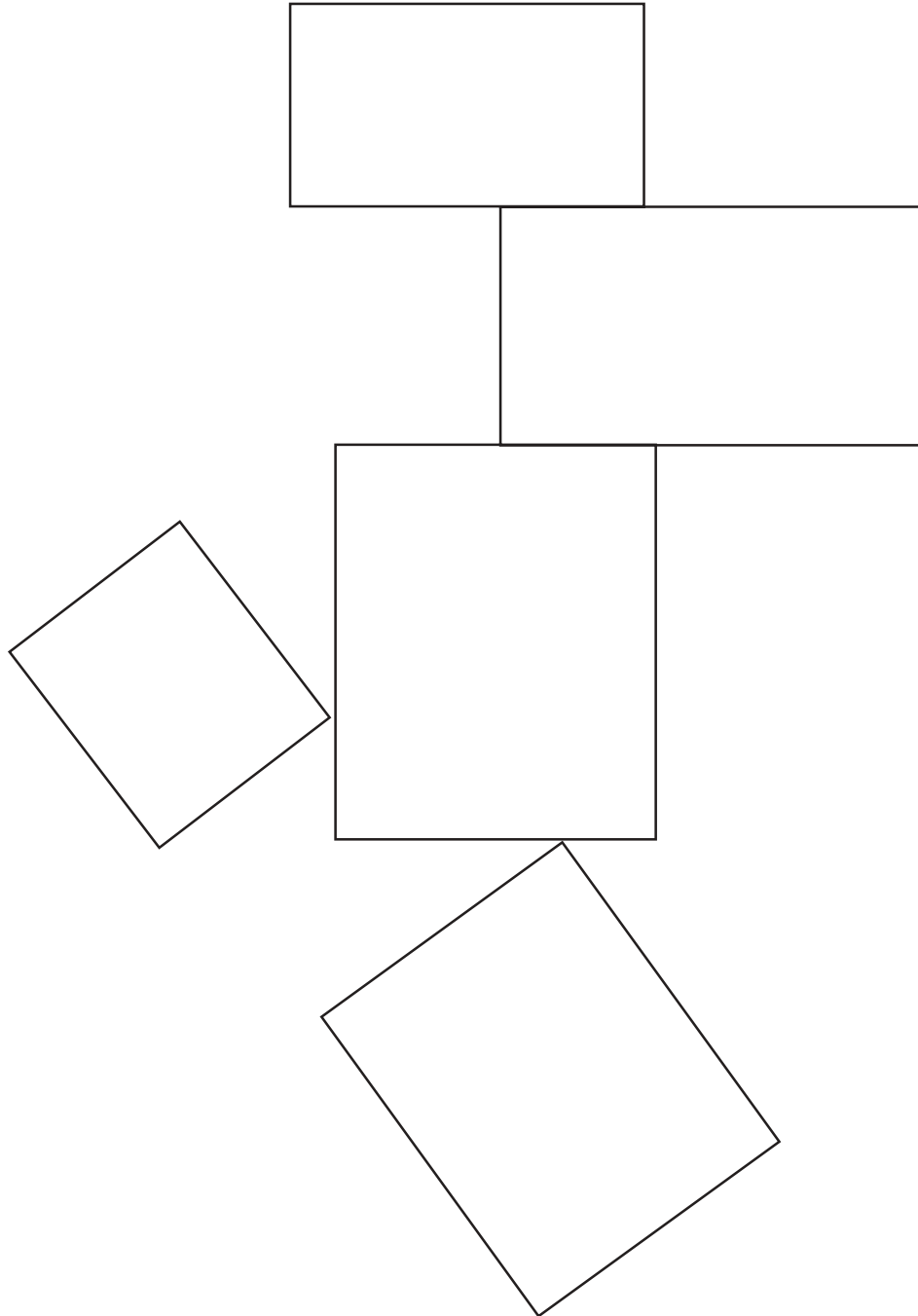
Résumez l'activité. Montrer que les stratégies pour une bonne communication ont un impact sur toutes les autres aptitudes dans la vie; aussi, est-il important de prendre conscience de sa manière de communiquer à tout moment et d'adopter la démarche nécessaire pour devenir un bon communicateur.

OUTILS D'ÉVALUATION

A partir de l'étude des Stratégies pour une Bonne Communication, il apparaîtra clairement si les participants ont compris les principes de base de la bonne communication évoqués, développés et enseignés au cours de cette session.

Cette session a été présentée lors de l'Atelier du Corps de la Paix/Malawi, sur "Promotion de la Santé Sexuelle", organisé à Lilongwe, Malawi en Juillet, 1996.

PUZZLE DE COMMUNICATION



4

PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SESSION 2: AFFIRMATION DE SOI: ATTAQUER ET ESQUIVER

APERÇU GÉNÉRAL

La présente session peut être utilisée comme introduction à l'idée d'affirmation de soi. Le concept sera probablement inconnu de la plupart des gens, et il sera donc nécessaire de consacrer quelques sessions qui se focaliseront sur les définitions des termes "confiant, agressif, et passif". Cette session est le début de l'introduction de ces définitions. Les sessions 3 et 4 poursuivront leur élaboration. Les sessions 5 à 6 serviront à une application pratique.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Décrire la différence entre "attaquer" et "esquiver".
2. Identifier les facteurs qui illustrent un comportement d'attaque ou d'esquive.
3. Identifier les aspects relatifs à une attaque ou à une esquive dans leur propre comportement ou dans celui des personnes de leur entourage.
4. Décrire les émotions suscitées lorsque l'on occupe une position de pouvoir ou lorsque l'on est dans une position d'impuissance.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

DÉROULEMENT

I. Statuts de Pouvoir (40 minutes)

Note à l'attention du formateur: L'exercice peut susciter de fortes réactions, il faudra par conséquent suivre étroitement le groupe et avoir à l'esprit cette éventualité. En effet, ceux qui ont de violentes réactions peuvent saisir cette opportunité pour parler d'eux-mêmes; vous pourriez donc être amené à intervenir dans ces petits groupes.

Cet exercice vise à stimuler certaines émotions associées au pouvoir, et à décrire comment ces émotions nous affectent.

Divisez le groupe en équipes de deux, chaque paire va simuler un tableau (image figée) montrant une personne en position de pouvoir et l'autre dans une position d'impuissance. Donnez-leur quelques minutes pour préparer leur premier tableau. Puis demandez-leur de changer de rôle (de sorte que le personnage puissant devienne impuissant et vice versa) et de préparer le second tableau.

Lorsqu'ils ont préparé les deux tableaux, donnez à chaque paire l'opportunité de les montrer au reste du groupe. Demandez-leur de faire des commentaires brefs sur ce que les uns et les autres ont observé. Demandez à chaque membre d'équipe ce qu'il ressent: (fier, effrayé, humble, etc.)

Laquelle des deux positions a paru plus familière aux participants? Peuvent-ils relier les émotions ressenties à des situations dans leur vécu? Qu'ont-ils ressenti pour la personne se trouvant en position d'impuissance lorsqu'ils occupaient la position de pouvoir? vice versa.

II. Attaquer et Esquiver (40 minutes)

Après avoir traité l'exercice ci-dessus, regroupez les participants en cercle et demandez leur d'écouter la liste des actions que vous allez leur présenter.

- S'ils mènent souvent l'une de ces actions, qu'ils lèvent les deux mains.
- S'ils mènent parfois l'une de ces actions, qu'ils lèvent une main.
- S'ils ne mènent jamais l'une de ces actions mentionnées, qu'ils ne lèvent aucune main.

Note à l'attention du formateur: Si vous sentez que les participants sont prêts à être plus actifs, vous pourriez leur demander de réagir en rejoignant différents angles de l'espace de formation.

Les actions apparaissent en deux colonnes. Lisez toute la première colonne d'abord, puis la seconde. Demandez aux participants de réagir après chaque mot.

Liste des actions	
Attaque	Esquive
Harceler	Faire figure basse
Gronder	Se morfondre en silence
Insister (j'ai raison)	Trouver un bouc émissaire
Vindictif (je te rendrai le coup)	Dire qu'on est injustement traité
Menacer	Parler de quelqu'un en son absence
Raisonner l'autre	Essayer d'oublier le problème
Interrompre	Se sentir malade
Exploser	Etre poli tout en étant en colère
Sarcastique	Se sentir faible et déprimé
Insulter	Ne pas vouloir heurter l'autre

Ensuite, montrez à chacun que les mots lus en premier (dans la première colonne) relèvent des comportements agressifs et que la seconde liste renvoie à des comportements passifs. Demandez aux membres du groupe de réfléchir un moment sur le type de comportements qu'ils adoptent le plus souvent.

Etudiez les termes "attaque" et "esquive". Donnez quelques minutes pour chaque terme. Demandez aux participants de dire les significations que chaque terme évoque pour eux. Il pourrait y avoir de bonnes et de mauvaises impressions au sujet de chaque terme. Notez ces différentes idées sur le flip chart ou sur le tableau.

Demandez ensuite aux participants de penser à une raison personnelle d'avoir un comportement agressif ou passif. Demandez à quelques volontaires de lire leurs exemples à tout le monde.

Demandez-leur comment exprimer (attaquer) et (esquiver). Que diraient-ils? Comment le diraient-ils? Comment le diraient-ils avec un langage gestuel? Notez certaines de ces idées au tableau.

Demandez-leur de penser à un mot ou à une expression qu'ils utilisent lorsqu'ils attaquent ou esquivent, selon le type le plus fréquent de leur comportement.

Ils doivent examiner la manière dont l'expression est dite et le langage gestuel qui l'accompagne.

Un exemple de comportement d'esquive pourrait être, «où vas-tu?» dit d'une manière douce et incertaine. Cela indique que celui qui pose la question s'attend à une réponse de mécontentement (accompagnée d'un langage gestuel du genre hochement d'épaule et un retournement). Demandez comment la même expression pourrait se dire d'une manière agressive.

Vous pourriez montrer comment l'impact de ce que les gens disent dépend beaucoup de ce qu'ils font – leur langage gestuel. Avec l'exemple "où allez – vous", demandez-leur d'essayer de le dire en regardant la personne avec un grand sourire et en parlant d'une voix forte et ferme. Un tel comportement aura un grand effet sur ce qu'ils disent et sur le message qui est communiqué. Dans cet exemple, les participants peuvent réaliser que lorsqu'ils changent de langage gestuel, ce qu'ils disent en réalité est interprété de manière beaucoup plus positive.

Dans des équipes de trois, faites donner des exemples par chaque membre d'équipe à tour de rôle, pendant que les deux autres membres de chaque petit groupe proposent des suggestions pour montrer en quoi le changement du langage gestuel peut rendre la réaction positive plutôt qu'agressive ou passive. Essayez d'autres exemples, y compris les propositions venant des participants, ou dans le genre "A quelle heure rentres-tu?" Ou, "que fais-tu?", etc.

III. Evaluation (10 minutes)

Résumez et évaluez la session avec les questions suivantes.

1. Quels signes peuvent aider à reconnaître et même à prédire le comportement des autres?
2. Quels signes pouvons-nous apprendre à reconnaître en nous-mêmes pour savoir que nous nous engageons dans une approche d'esquive?
3. Comment pouvons-nous modifier notre mode de réaction pour commencer à apprendre une nouvelle manière de réagir?
4. Que ressent-on en changeant d'attitude gestuelle?

Les réponses à ces questions vous permettront d'apprécier le degré d'assimilation du sujet par les participants.

Les pages 132-135 ont été adaptées et imprimées avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTION AID à; partir de l'ouvrage intitulé *Stepping Stones: Ensemble de matériels de Formation sur le HIV/SIDA. Stratégies de communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 183-141.



PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SESSION 3: AFFIRMATION DE SOI: PASSIVITÉ, CONFIANCE, AGRESSIVITÉ

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session qu'il convient de programmer habituellement après le chapitre **Attaque et Esquive** (session 2 dans la partie IV), est focalisée sur des définitions plus précises des termes passif, confiant, et agressif.

DURÉE

2 heures (peut-être ramené à 1 heure 30 minutes)

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir les termes passif, confiant, et agressif.
2. Identifier des comportements passifs, confiants, et agressifs.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

Document à distribuer: *Jeux de rôle N°1, Jeux de rôle N°2*

Flip chart: *Comportement passif, confiant, et agressif*

PRÉPARATION

Préparer le flip chart ou le tableau avant la session. Il serait utile de joindre une image à chaque terme pour rendre la définition plus claire. (Vous pourriez choisir d'utiliser la méthode du Brainstorming ou tempête des idées sur le flip chart avec le groupe durant la session.)

Préparer les deux Jeux de rôle sur l'affirmation de soi avec les éducateurs de groupe ou des volontaires issus du groupe avant la session. S'assurer de bien répéter ces Jeux de rôle avant la session.

DÉROULEMENT

I. Le Jeu du oui ou non (20 minutes)

Demandez aux participants de se lever et de se scinder en deux groupes. Un groupe formera un rang face au centre de l'aire de formation; les autres formeront un rang en face du premier groupe.

Expliquez que l'un des groupes représente le oui et que le seul mot autorisé est le oui. Le second groupe représente le non et le seul mot autorisé est aussi le non.

Lorsque vous donnez le signal de départ, chaque groupe doit essayer de convaincre l'autre, mais ne peut utiliser que le mot consigné "oui" ou "non". Après une minute environ, faire changer de rôle aux groupes, celui du oui devient celui du non et vice versa.

Après quelques autres minutes, demandez aux participants de décrire ce qu'ils ont ressenti en faisant cet exercice. Si cela n'avait pas été mentionné, posez-leur des questions sur le langage gestuel, l'utilisation des positions d'attaque et d'esquive, le rire, etc. Discutez de l'importance du rire comme moyen d'expression. Le rire peut être une bonne chose parfois, mais il peut être très nuisible dans d'autres circonstances. Demander des exemples.

II. Passif, Confiant, Agressif (40 Minutes)

Demandez à quelqu'un du groupe de venir devant l'assistance pour rappeler à chacun le sens de comportement d'attaque et d'esquive. Ecrivez ces idées sur le flip chart ou sur le tableau pendant que le volontaire résume les idées relatives à l'attaque et à l'esquive (session 2 dans la partie IV).

Ensuite, expliquez que durant cette session, il sera question de débattre en profondeur de ces différents types de comportements. Réviser la description du comportement d'attaque; montrez que ce type de comportement est appelé agressif. Demander des exemples de comportement agressif. Référez-vous à certains des exemples donnés dans la session "Attaquer" et "Esquiver".

Lorsqu'il apparaît évident que le groupe a compris le lien entre "attaquant" et agressif, aller à la description d'esquive. Montrer que ce que nous appelons comportement d'esquive est désigné par passif. Demander des exemples de comportement passif, peut être en vous référant aux exemples discutés dans la session sur Attaquer et Esquiver.

Ensuite, rappelez au groupe les sentiments associés aux comportements d'attaque et d'esquive durant la session précédente. Demandez-



leur de se rappeler les sensations qu'ils avaient ressenties au cours de l'exercice sur les attributs de pouvoir. (Il serait utile de faire monter sur scène deux personnes pour rappeler cela au groupe à travers un tableau présenté lors de la session précédente.)

Demandez au groupe quel comportement est meilleur. L'un ou l'autre de ces comportements est-il le meilleur? Y-a t-il une autre manière d'agir? Quelle serait la meilleure approche des rapports d'interaction entre les uns et les autres?

Faites en sorte que les réponses à ces questions vous conduisent à l'idée d'affirmation de soi. Dire au groupe qu'il n'est pas nécessaire d'être dans une position de puissance ou d'impuissance; en d'autres termes, il n'est pas nécessaire d'attaquer ou d'esquiver. Par contre, il est possible d'atteindre un équilibre entre ces deux comportements. Nous appelons ce type de comportement, Affirmation de soi. Demandez si un membre du groupe peut définir un comportement confiant.

Enfin, présentez les définitions préparées avant la session. Analysez chaque définition avec le groupe. Demandez aux participants de donner des exemples relatifs à chaque type de comportement.

III. Jeux de rôles (45 minutes)

Expliquez que nous allons examiner deux jeux de rôle qui nous permettront de comprendre les différences entre comportement passif, confiant et agressif. Dites au groupe d'observer le premier jeu de rôle et d'essayer d'identifier un comportement passif, confiant ou agressif.

Faites exécuter le jeu de rôle par les volontaires. Après le jeu de rôle N°1, discutez les points suivants:

- A. Le comportement de Rob est-il passif, confiant ou agressif? (agressif)
- B. Pourquoi? Qu'a fait Rob qui vous fait dire qu'il est agressif? Qu'a-t-il dit? Comment l'a-t-il dit? Quel était son langage gestuel? Les réponses pourraient inclure:
 - 1. Langage gestuel – se rapprochant d'elle en occupant son espace physique; ou en se mettant nez à nez, avec les mains sur les hanches;
 - 2. Intervention intempestive;
 - 3. Parlant à haute voix;
 - 4. L'insultant en la traitant de stupide.
- C. Le comportement de Joyce est-il passif, confiant, ou agressif? (passif).
- D. Pourquoi? Qu'a-t-elle fait qui vous fait dire qu'elle était passive? Qu'a-t-elle dit? Quel était son langage gestuel? Les réponses pourraient inclure:

1. Langage gestuel – tête baissée, voix douce;
2. Se plier à la volonté des autres;
3. Se rabaissant – Je sais que tu vas penser que je suis folle, mais....

Demandez à des volontaires d'exécuter le second jeu de rôle.

Après le jeu de rôle Numero 2, discutez les points suivants:

- A. Tana a-t-elle un comportement passif, confiant, ou agressif? (confiant)
- B. Pourquoi? Qu'a-t-elle fait pour vous faire dire qu'elle était confiante? Qu'a-t-elle dit? Quel était son langage gestuel? Les idées pourraient être les suivantes:
 1. Elle parlait d'une voix calme et ferme;
 2. Elle discutait de ses besoins et exprimait clairement ses sentiments;
 3. Elle vérifiait si elle était d'accord avec ses propres déclarations;
 4. Langage gestuel – elle lui faisait face, le regardait dans les yeux.

En résumant la session, rappelez au groupe certaines des questions discutées lors de la session sur le **Modèle du Pont**. Demandez à un participant de dire en quoi la confiance en soi pourrait être une aptitude utile dans la vie.

IV. Evaluation (15 minutes)

Une méthode efficace d'évaluation des idées développées au cours de cette session est d'encourager le groupe à refaire le jeu de rôle sur les statuts de pouvoir, par équipe de deux, adoptant les positions d'attaque ou d'esquive.

Lorsque les uns et les autres sont prêts, demandez à chaque paire de passer de la position d'attaque ou d'esquive à une position plus confiante. Observez les paires au moment où ils passent de la position de puissance et d'impuissance à des positions d'égalité et de renforcement mutuel des capacités.

Le jeu du OUI/NON a été réimprimé de nouveau avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID, et a été extrait de l'ouvrage *Stepping Stones: Un ensemble de matériels de formation sur le HIV/SIDA, stratégies de communication et de matériels d'établissement de Relations*, p. 145. © Alice Welbourn et G. A. Williams, 1995.

Pages 136-141 adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé et extraites de *Education pour la Santé à l'École pour la prévention du SIDA et des MST: Un ensemble de matériel didactique pour les planificateurs de Curricula et d'activités d'étudiants*, pp. 38-39. © OMS 1994.



COMPORTEMENT PASSIF

- Céder à la volonté des autres; espérer obtenir ce que l'on cherche sans avoir à le dire ouvertement; laisser les autres deviner ou les laisser décider pour vous.
- Ne prendre aucune initiative pour affirmer vos propres droits.
- Privilégier les intérêts des autres à vos dépens.
- Céder à la volonté des autres.
- Rester silencieux lorsque quelque chose vous dérange.
- S'excuser beaucoup.
- Agir dans la soumission par exemple: Parler doucement, rire nerveusement, hocher les épaules, éviter les désagréments, se cacher le visage avec les mains.

COMPORTEMENT CONFiant

- Dire à quelqu'un exactement ce que vous voulez, d'une manière qui ne lui paraît ni rude ni menaçante.
- Se battre pour ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui.
- Se respecter et respecter les autres.
- Ecouter et parler.
- Exprimer des sentiments positifs et négatifs.
- Etre confiant mais pas "impulsif".
- Rester équilibré — en sachant ce que vous voulez dire, en disant "je crois" et non "je pense"; être précis; utiliser des déclarations commençant par "je"; s'adresser à la personne en la regardant en face; pas de jérémiade ou de sarcasme; utiliser votre langage gestuel (garder votre position, rester centré).

COMPORTEMENT AGRESSIF

- Exprimer vos sentiments, opinions ou désirs d'une manière menaçante ou écrasante pour l'autre.
- Se battre pour ses droits sans égard pour l'autre.
- Se privilégier aux dépens des autres.
- Ecraser les autres.
- Atteindre ses propres objectifs, mais aux dépens des autres.
- Etre dominateur par exemple, en criant, en étant exigeant, en n'écouter pas les autres, en disant que les autres ont tort; en se penchant vers l'avant; en regardant les autres avec condescendance; en menaçant ou en pointant les autres du doigt; en étant menaçant ou en se bagarrant.

JEU DE RÔLE NUMERO 1

Rob et Joyce se rencontrent depuis bientôt un mois. Il veut qu'elle vienne chez lui, ses parents étant absents. Parce que Rob parle souvent d'avoir des relations plus physiques, Joyce se sent harcelée et craint de rester seule avec lui. Elle essaie de parler de ses sentiments quelques fois. Mais Rob ne cesse de l'interrompre. Joyce, tête baissée, dit finalement à Rob d'une voix douce: "Je sais que tu vas penser que je suis un peu folle, mais"... Rob l'interrompt à nouveau, se rapproche d'elle nez à nez, et dit à haute voix et les mains sur les hanches, "Tu es folle, et non seulement ça, tu es idiote." Aussi, Joyce, tête baissée, regarde le sol et accepte d'aller chez Rob.

4

JEU DE RÔLE NUMERO 2

Tana a été vexée par Kamel. Dès qu'elle le voit, elle lui dit: "Kamel, je veux te parler tout de suite. Pourrions-nous parler sans indiscretion? Passons dans une autre salle", Tana s'assied droit avec les deux mains posées sur la table tout en regardant Kamel dans les yeux. Elle dit d'une voix calme et ferme: "J'ai pensé à ta suggestion au sujet de notre rendez-vous, mais cela ne m'enchante pas. Je pense que nous avons besoin de plus de temps pour renforcer notre amitié avant de nous rencontrer dans l'intimité. Je t'aime vraiment bien et je sais que tu souhaiterais que nous nous voyions dans l'intimité, mais je ne suis pas encore prête pour cela. Est-ce que cela te va?"

PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SESSION 4: AFFIRMATION DE SOI: MESSAGE D’AFFIRMATION DE SOI

APERÇU GÉNÉRAL

Nous suggérons que cette session soit programmée après celle relative à la session sur la **Passivité, la Confiance, l’Agressivité** (session 3 dans la partie IV). C’est une continuation de cette idée qui sera développée à partir de ce que les participants ont déjà appris. Maintenant le groupe va discuter de comment formuler un message d’affirmation de soi.

DURÉE

2 heures environ

OBJECTIFS

A la fin de cette session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les démarches pour exprimer un message d’affirmation de soi.
2. Développer des messages d’affirmation de soi dans des situations variées.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

Document à distribuer: *Démarche pour exprimer un message d’affirmation de soi et carte pour scénario d’affirmation de soi (Chaque carte comporte un énoncé numéroté à suivre)*

Flip chart: *Démarche à suivre pour exprimer un message d’affirmation de soi*

PRÉPARATION

Préparez les scénarios sur des cartes ou des bouts de papier avant la session. Préparez un flip chart sur la démarche à suivre pour exprimer un message d'affirmation de soi.

DÉROULEMENT

I. Ouvrir le poing (25 minutes)

Expliquez ce qui suit aux participants, en le mimant pendant que vous parlez: Nous avons vu comment votre langage gestuel peut influencer les réactions des autres à votre égard. Par exemple, si quelqu'un agit de manière agressive envers nous, il peut se pencher sur nous avec des poings serrés. En changeant notre langage gestuel, nous pouvons améliorer la situation.

Par exemple, si nous sommes assis, nous pouvons relâcher nos épaules, décroiser nos bras, ouvrir les paumes de la main, décroiser les jambes, tenir la tête droite, regarder la personne agressive droit dans les yeux. Tous ces changements aident à provoquer une réaction plus équilibrée chez la personne agressive.

Maintenant, demandez aux participants de se répartir en équipes de deux.

Tout d'abord, l'un des deux agira comme la personne agressive et l'autre, comme la personne qui s'affirme, puis ils changeront de rôle. Les personnes agressives doivent soulever les bras avec les poings serrés et se sentir très en colère. Les personnes qui s'affirment doivent essayer de persuader ou de convaincre les agressifs de défaire les poings.

Les personnes motivées doivent utiliser toutes leurs compétences pour persuader les agressifs de se calmer et de défaire leurs poings. Les motivés et les agressifs ne doivent pas se toucher, mais les motivés peuvent dire ou faire tout ce qu'ils jugeront nécessaire pour calmer les agressifs et les persuader de défaire le poing. Si ces derniers pensent que les autres ont fait un travail suffisant, ils peuvent ouvrir le poing, mais ils ne doivent pas céder facilement!

Donnez aux paires huit minutes pour essayer leurs capacités de persuasion ou de mise en confiance de soi les uns sur les autres. Vérifiez combien de personnes ont réussi à persuader leurs partenaires à ouvrir le poing en leur demandant de lever les doigts. Félicitez et encouragez chacun et expliquez que ceci devient plus facile avec la pratique.

II. Message d'affirmation de soi (40 minutes)

Consacrez quelques instants au début à revoir les définitions de passif, motivé et agressif, et résumez les activités exécutées depuis les deux premières sessions relatives à l'affirmation de soi. Faites le lien entre

ce comportement de mise en confiance de soi et le renforcement des bases d'une vie saine et positive. L'affirmation de soi est l'une des plus importantes aptitudes dans la vie.

Une personne qui s'affirme est capable d'utiliser pleinement les bonnes pratiques de communication, le respect de soi et la force d'esprit pour créer des relations interpersonnelles saines avec les autres. Mais pour vous affirmer, vous devez au préalable apprendre des techniques. Au début, cet apprentissage sera difficile. Au fil de la pratique, ce sera plus facile et cela deviendra plus naturel.

Expliquez que vous avez résumé ces stratégies en quatre étapes pour exprimer un message d'affirmation de soi.

Accrochez au mur ou montrez le flip chart relatif aux démarches d'expression d'un message d'affirmation de soi. Expliquez la situation introductive, puis présentez le processus étape par étape. Présentez les "messages" en les mimant. Rappelez aux groupes que le langage gestuel et le ton de la voix peuvent être aussi importants que les messages qui sont émis. Assurez-vous que chaque participant a bien assimilé les étapes avant de poursuivre.

Ensuite, utilisez le scénario pour élaborer des messages d'affirmation de soi avec la participation de tout le groupe. Ceci aidera le groupe à comprendre les étapes et à les préparer pour le travail en équipe de deux qui va suivre.

La situation

Aaron et Franck sont de bons amis. Aaron est employé à mi-temps et a prêté de l'argent à Franck à plusieurs reprises. Récemment, il a constaté que son ami mettait du temps à rembourser. Il décide de discuter de cette affaire avec ce dernier afin de lui demander de payer le plus tôt que possible.

Après avoir lu cette étude de cas à haute voix et en vous assurant que cela est clair, exécutez chaque étape avec le groupe et demandez des exemples de "message". (Il est utile d'écrire les étapes sur le flip chart ou au tableau noir et d'y inscrire les messages pour chaque étape.)

III. FORMULER VOS PROPRES MESSAGES D'AFFIRMATION DE SOI

Expliquez qu'il est temps d'essayer de formuler nos propres messages d'affirmation de soi. L'on sera maladroit au départ, mais cela deviendra plus facile avec la pratique. Répartissez le groupe en équipes de deux. Donnez à chaque personne une carte de scénario différente (chaque paire aura deux scénarios — un chacun). Après lecture des cas à étudier, chacun écrira des messages d'affirmation de soi en suivant les étapes inscrites au tableau ou sur le flip chart. Ensuite, ils échangeront chacun des messages avec leurs partenaires en écoutant

les observations et en opérant les modifications dont ils auraient convenu ensemble. Enfin, les partenaires mettront en scène entre eux, chacune des situations et s'exerceront à exprimer des messages d'affirmation de soi. Faites en sorte d'assister chaque équipe pour vous assurer que les instructions ont été bien comprises. Apportez l'appui nécessaire. Accordez au moins 30 minutes pour cette phase de l'exercice. Après que chaque équipe a mis en pratique différentes situations, invitez des équipes volontaires à venir devant le groupe pour mettre en scène leurs messages d'affirmation de soi. Utilisez ces situations pour provoquer des discussions et élaborer différentes approches de formulation de messages d'affirmation de soi. Résumez l'activité à la fin de la session.

OUTILS D'ÉVALUATION

Vous serez à même d'apprécier l'efficacité de cet exercice basé sur les jeux de rôle et sur la discussion, à la fin de la session. Ces activités finales vous permettront de juger si les participants commencent à maîtriser les stratégies nécessaires pour adopter un comportement d'affirmation de soi.

L'activité "Ouvrir le Poing", l'ouvrage a été réédité avec l'autorisation d'Alice Welbrun et ACTIONAID et est un extrait de *Stepping stones: Un Ensemble de Matériel de Formation sur le HIV/SIDA? stratégies de Communication et établissement de relations*, pp. 155-156. © Alice Welbourn et G.P.A. Williams, 1995.

Pages 142–147 adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé et extrait de *Enseignement de la santé dans les écoles pour la Prévention du SIDA et des MST. Un Ensemble de matériel didactique pour les Planificateurs de curricula – Activités d'Etudiants*, p. 40. © OMS 1994.



DÉMARCHE À SUIVRE POUR EXPRIMER UN MESSAGE D’AFFIRMATION DE SOI

Aaron et Franck sont de bons amis. Aaron a un emploi à mi-temps et a prêté de l’argent à Franck à plusieurs occasions. Récemment, il a remarqué que son ami prenait du temps pour rembourser l’argent. Il décide de discuter de la question avec lui et lui demander de rembourser l’argent le plus tôt.

Démarches	Descriptions	Expressions Possibles à Utiliser	Messages
1. Expliquer vos sentiments et le problème	Dire ce que vous ressentez à propos du comportement ou du problème. Décrivez le comportement ou problème qui viole vos droits ou vous perturbe.	<ul style="list-style-type: none"> • “Je suis frustré(e)” • “Je suis triste quand...” • “Je me sens... quand” • “Cela me fait mal... que” • “Je n’aime pas que...” 	J’ai l’impression d’être victime d’un abus de confiance quand je te prête de l’argent et que je ne le récupère pas à temps.
2. Faites votre requête	Dites clairement ce que vous auriez souhaité voir votre ami faire.	<ul style="list-style-type: none"> • “J’aurais préféré que...” • “Je voudrais que tu...” • “Pourrais-tu s’il te plaît” • “S’il te plaît, ne...” • “Je souhaiterais que tu...” 	Je préférerais que tu rembourses dès que possible l’argent que tu empruntes.
3. Demander comment l’interlocuteur a accueilli votre requête	Invitez l’interlocuteur à exprimer ses sentiments à propos de votre demande.	<ul style="list-style-type: none"> • “Qu’est-ce que tu en penses ?” • “Es-tu d’accord?... ” • “Qu’en penses-tu?” • “Cela te va-t-il?... ” • “Quelles sont tes idées?” 	Es-tu d’accord?
Réponse	L’interlocuteur exprime ses sentiments ou ses pensées au sujet de votre demande.	L’interlocuteur répond	“Oui, je pense que tu as raison. Je ne suis pas très prompt quand il s’agit de rembourser de l’argent, mais, je le rendrai plus tôt la prochaine fois.”
4. Accepter et remercier	Si l’interlocuteur est d’accord avec votre demande, dire merci est une bonne manière de clore la discussion.	<ul style="list-style-type: none"> • “Merci” • “Bien, j’apprécie cela” • “Je suis heureux que tu acceptes” • “Formidable” 	<p>“Merci pour ta compréhension.”</p> <p>Allons écouter de la musique.</p>

**CARTES POUR PARTICIPANTS
(CHAQUE CARTE COMPORTE UN SCENARIO NUMEROTE)****CARTES DE SCENARIO D’AFFIRMATION DE SOI**

1. Une personne de sexe opposé vous demande de l’accompagner à une soirée. Vous ne connaissez personne d’autre y allant, ce qui vous rend quelque peu mal à l’aise. Vous avez également appris que cette personne consomme de la drogue et n’a pas très bonne réputation à l’école. Vous décidez de vous affirmer en disant non.
2. Vous parlez à un certain nombre de vos amis, la plupart ont eu des relations sexuelles et vous taquent pour le fait que vous n’en ayez pas eues. Un membre du groupe heurte vos sentiments en tenant des propos maladroits. Vous décidez de répliquer de façon à vous affirmer.
3. Vous décidez de vous percer les oreilles. Vos amis vous indiquent un endroit où vous pouvez le faire en ville. Vous allez à cet endroit, mais le lieu n’est pas très propre. Vous avez entendu parler du VIH/SIDA et des aiguilles sales. Vous décidez de demander à la personne si les aiguilles sont propres, et de voir le matériel utilisé pour les nettoyer. La personne ne veut pas vous le montrer, mais prétend que l’officine est très propre et saine. La personne vous exhorte à subir l’opération. Vous décidez de vous affirmer en disant non.
4. Un ami de votre famille vous propose de vous déposer après l’école. Il ne vous fait pas une bonne impression et la situation vous met mal à l’aise. Vous décidez de vous affirmer en refusant l’offre.

Note à l’attention du formateur: Ces situations, comme beaucoup d’autres dans ce manuel, sont effectivement destinées aux jeunes. Assurez-vous de les adapter en imaginant vous-même des situations lorsque vous travaillez avec d’autres groupes. Par exemple, si vous travaillez avec des groupes de femmes, vous pouvez concevoir des scénarios montrant comment s’affirmer avec un mari dans le cadre de la vie de foyer.



PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

**SESSION 5:
AFFIRMATION DE SOI/PRESSION DU GROUPE:
RÉAGIR FACE À LA PERSUASION – 1 PARTIE**

APERÇU GÉNÉRAL

Au cours des sessions précédentes, nous avons abordé la question de l'affirmation de soi et nous avons exposé les stratégies pouvant aider les participants à exprimer un message d'affirmation de soi. Mais s'affirmer n'est pas toujours aussi aisé. Les autres ne conviendront pas toujours que vous vous affirmiez. En réalité, ils peuvent vous interrompre, vous dévier du sujet, ou essayer de vous convaincre de faire ce que vous ne voulez pas. Par conséquent, il est important d'apprendre à réagir face à de telles tentatives de persuasion.

DURÉE 

2 Heures

OBJECTIFS

A La fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer six techniques servant à convaincre les autres.
2. Identifier les probables réactions à la persuasion.

MATÉRIEL DE TRAVAIL 

Ruban adhésif

Document à distribuer: *Jeu de rôle de persuasion, Grandes cartes et Petites Cartes de persuasion.*

Grandes Cartes de Persuasion (chaque carte comporte un mot ou une expression unique)

Argumenter	Sans problème	Vous faire taire
Raisons	Menacer	Changer de sujet

Petites Cartes de Persuasion (chaque carte comporte une expression unique)

“Tu es juste effrayée.”	“N’es-tu pas assez grande pour faire celà?”
“Pourquoi pas, tout le monde le fait!”	“Que pourrait-il arriver selon toi?”
“Qu’en sais-tu, de...de toute façon?”	“Fais-le ou alors au revoir.”
“Je trouverai bien quelqu’un d’autre qui le fera.”	“Je peux te faire du mal si tu n’acceptes pas.”
“N’arrivera rien de mal.”	“Ne t’inquiète pas.”
“Je veillerai à tout.”	“J’ai fait faire le nécessaire.”
“Mais nous nous marierons de toute façon.”	“Tu ne peux pas tomber enceinte en ayant un seul rapport.”
“Tu as des dettes envers moi.”	“Tu es assez grande maintenant.”
“Tu as de beaux yeux.”	“Tu me plais quand tu es en colère.”
“Tu sais que je t’aime.”	

PRÉPARATION



Préparez de grandes et de petites cartes avant la session. Mettez de l’adhésif au dos de ces cartes. Préparez et répétez le jeu de rôle avec des collègues éducateurs de groupe et des volontaires issus du groupe.

DÉROULEMENT



I. Catégories de Persuasion (1 heure)

Indiquez que le groupe aura à examiner les différentes manières dont les gens pourraient tenter de les dévier du sujet (du message d’affirmation de soi) ou refuser d’accepter leur message d’affirmation.

Collez les grandes cartes de persuasion en différents points du mur. Revoyez chaque carte et discutez de la manière dont on peut utiliser la technique pour convaincre, persuader ou vous détourner des messages d’affirmation de soi.

Ensuite, donnez à chaque participant une carte de persuasion. A tour de rôle, tous les membres du groupe vont se lever, lire l’énoncé de leur carte, expliquer les catégories possibles auxquelles l’énoncé pourrait appartenir, et coller la carte sur le mur dans la catégorie

appropriée. Utilisez ce court exercice comme une manière d'identifier les types de persuasion que pourrait utiliser quelqu'un pour changer un message d'affirmation de soi (vous pouvez également faire allusion au jeu de **la meilleure réponse**, session 1 dans la partie VI, si ce jeu a été déjà joué. "Les lignes de pression" étaient des exemples de persuasion, et le jeu a permis de mettre en pratique les réponses à ces types de persuasion).

Catégories de Persuasion

- Vous faire taire:** Vous êtes juste effrayé.
N'es-tu pas assez grand pour faire cela?
- Argumenter:** Pourquoi pas? Tout le monde le fait!
Que pourrait-il arriver selon vous?
De toute façon... que sais-tu de?
- Menacer:** Faites le ou au revoir.
Je trouverai quelqu'un d'autre qui voudra.
Je peux te faire mal si tu ne le fais pas.
- Pas de problème:** Il n'arrivera rien de mal.
Ne t'inquiète pas.
Je veillerai à tout.
J'ai fait faire tout le nécessaire.
- Raison:** Mais nous nous marierons de toute façon.
Tu ne vas pas tomber enceinte après un seul rapport.
Tu m'es redevable.
Tu es assez grande maintenant.
- Changer de sujet:** Tu as de beaux yeux.
Tu me plais quand tu es en colère.
Tu sais que je t'aime.

Quand les différents énoncés sont affichés au mur et que le groupe semble comprendre l'idée de persuasion, passer à d'autres stratégies pour traiter ces types de pression.

Sur un flip chart ou sur un tableau noir, écrivez: "Que dites-vous quand quelqu'un essaie de vous détourner du sujet?" Etudiez avec le groupe quelques énoncés à utiliser si quelqu'un fait des déclarations qui font diversion en essayant de changer de sujet ou de vous détourner du sujet. Les énoncés possibles pourraient être:

Que dites-vous quand quelqu'un essaie de vous détourner du sujet?

1. "S'il vous plaît, laissez-moi finir ce que je dis."
2. "S'il vous plaît, ne m'arrêtez pas avant que j'aie fini."
3. "C'est bien, mais écoutez ce que j'ai à dire s'il vous plaît."
4. "Je sais que vous pensez que...mais laissez-moi finir ce que je suis en train de dire."
5. "Merci, mais..."

Ensuite, suivez le même procédé avec les questions suivantes: Que dites-vous quand quelqu'un essaie de vous persuader (de changer d'avis, de vous convaincre)? Une fois que vous aurez étudié une série de suggestions, vous pourrez les regrouper en trois catégories: *refuser, retarder ou négocier*. Que faites-vous quand quelqu'un essaie de vous persuader?

- Refuser** Dire non clairement et fermement et si nécessaire, s'en aller.
- "Non, non, je dis vraiment non."
 - "Non, merci."
 - "Non, non, je m'en vais."
- Retarder** Remettre une décision jusqu'à ce que vous puissiez y réfléchir.
- "Je ne suis pas encore prêt."
 - "Peut-être pourrions-nous en parler plus tard."
 - "Je voudrais en parler à un ami d'abord."
- Négocier** Essayer de prendre une décision acceptable pour les deux parties.
- "Faisons-le d'une autre manière."
 - "Je ne ferais pas ça, mais peut-être que nous pourrions..."
 - "Qu'est ce qui nous conviendrait à tous les deux?"

II. Jeu de rôle sur la persuasion (1 heure)

Pour illustrer les idées ci-dessus, faites jouer par les collègues éducateurs du groupe (ou par d'autres volontaires), le jeu de rôle préalablement répété. Expliquer qu'il s'agit d'un jeu de rôle dans lequel quelqu'un essaie d'exprimer des messages d'affirmation de soi, tandis que l'interlocuteur essaie de le persuader ou de détourner le sujet. Le groupe doit observer la démarche permettant d'exprimer un message d'affirmation de soi dans le jeu de rôle, et doit aussi noter également si la personne se défend en utilisant les stratégies pour refuser, retarder ou négocier. Le jeu de rôle de courte durée sera joué trois fois, pour utiliser toutes les trois stratégies.

Assurez-vous que les participants ont bien compris les différentes démarches utilisées lors de la conversation dans le jeu de rôle. Demandez-leur d'indiquer les étapes, en se référant aux **messages d'affirmation de soi** (Session 4 de la partie IV).

Résumez les activités à la fin de la session. Si vous avez l'intention de passer au chapitre **Répondre à la persuasion Partie II** (Session 6 dans la partie IV), informez les apprenants que ces idées seront davantage explorées au cours de la session prochaine.

OUTILS D'ÉVALUATION

Les réponses à ce jeu de rôle offrent une excellente opportunité pour évaluer le succès des exercices précédents. La compréhension du sujet par les participants doit être claire sur la base de ce qu'ils ont appris dans le chapitre sur Démarche pour exprimer un message d'affirmation de soi, et de la discussion sur Comment répondre à la persuasion dans le jeu de rôle.

Pages 148–153 adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé.

De la santé de l'ouvrage: L'Enseignement de la santé dans les Ecoles pour la Prévention des MST et du SIDA: *Un ensemble de matériel didactique destiné aux planificateurs de Curricula- Les Activités Estudiantines*, pp. 44 -45. © OMS 1994.

JEU DE ROLES SUR LA PERSUASION

Votre frère aîné est supposé vous déposer à la maison. Vous le rencontrez mais il est titubant et n'arrive pas à articuler ses propos. Vous avez l'impression qu'il a trop bu et qu'il ne serait pas prudent de monter à bord avec lui. Il essaie de vous convaincre d'aller avec lui. Vous exécuterez ce jeu de rôle à trois reprises, en utilisant chaque fois différentes réponses finales; Refuser, Retarder, ou Négocier.

Travaillez ensemble pour élaborer un jeu de rôle de courte durée qui illustre cette situation. Utilisez les déclarations suivantes dans votre jeu de rôle:

Sœur: "J'ai peur de monter à bord de ta voiture lorsque tu as bu."

Frère: "Que sais-tu à propos de boissons de toute façon?"

Sœur: "S'il te plaît, laisse-moi finir ce que je dis, je ne veux pas monter à bord de ta voiture et je crois vraiment que tu ne devrais pas conduire. Qu'est ce que tu crois? Je t'en prie ne conduis pas pour rentrer."

Frère: "Ecoute, je suis en forme, tu n'as pas à t'inquiéter."

Sœur: (Trois réponses finales possibles)

Refuser: "Je ne suis pas d'accord et je ne vais pas avec toi. Au revoir donc.
(Vous vous en allez)"

Retarder: "Allons faire un tour pour en parler."

Négocier: "Pourquoi ne laisses-tu pas la voiture ici pour que nous rentrions ensemble à la maison?"

PLANS DE SESSION SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SESSION 6: AFFIRMATION DE SOI/PRESSION DU GROUPE: RÉAGIR FACE À LA PERSUASION – 2 PARTIE

APERÇU GÉNÉRAL

La présente session fait suite au chapitre **message d'affirmation de soi** (Session 4, Partie IV), et complète la démarche à observer pour répondre à la persuasion, en tant que partie du processus. La présente session se focalise sur comment répondre à la persuasion par l'affirmation de soi.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer les étapes pour répondre de façon assurée à un message de persuasion.
2. Identifier des stratégies pour refuser, retarder, ou négocier.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau noir

Marqueurs ou craie

Flip chart: *Démarche Révisée pour exprimer un message d'affirmation de soi. Réagir à la persuasion.*

A distribuer: *Cartes de scénario de persuasion (chaque carte comporte un énoncé numéroté)*

PRÉPARATION

Ecrivez les étapes sur un flip chart ou au tableau avant la session. Préparez aussi les scénarios sur des cartes ou sur de petits bouts de papiers; chaque carte comporte un énoncé numéroté.

DÉROULEMENT

I. Démarche révisée pour exprimer un message d'affirmation de soi pour répondre à la persuasion (1 heure)

Consacrez quelques instants au début de la session à réviser les discussions précédentes relatives au comportement et aux messages d'affirmation de soi, et à la persuasion. Assurez-vous que le groupe se souvient des idées auxquelles il faut recourir pour refuser, retarder ou négocier au moment de résister à la persuasion.

Montrez la démarche révisée pour exprimer un message d'affirmation de soi. Procédez étape par étape. Mettez en scène les messages. Mettez en relief les modifications apportées à la démarche initiale pour inclure la réponse à la persuasion. Assurez-vous que tout le monde a bien compris cette étape avant de poursuivre.

Ensuite, utilisez la situation ci-après pour élaborer des messages d'affirmation de soi avec tout le groupe.

Ceci permettra au groupe de comprendre les nouvelles démarches et de les préparer pour le travail d'équipe qui va suivre. Après avoir lu la situation et l'avoir clarifiée, menez le groupe à travers chaque étape et sollicitez des propositions de messages. Il est utile d'écrire les étapes au tableau ou sur le flip chart, et d'inscrire ensuite un message pour chaque étape.

La situation

Vous êtes seule avec votre ami chez lui. Il se fait tard et il habite à une bonne distance de chez vous au bord d'une route déserte.

Il est habituellement très gentil, mais ce soir il a passé le temps à boire de la bière. Il devient très agressif à propos des rapports sexuels. Il vous interrompt et essaie de vous entraîner dans des rapports sexuels. Vous refusez, retardez ou négociez.

C'est une situation potentiellement dangereuse. Quelle est la voie de salut la plus sûre? Si vous refusez tout simplement, ne seriez-vous pas en danger? Que pourriez-vous faire d'autre? Certaines des suggestions pourraient être les suivantes:

1. Si ses parents doivent rentrer tôt à la maison, vous pourriez utiliser des techniques de retardement jusqu'à ce qu'ils arrivent.
2. Vous pourriez négocier avec lui en indiquant que vous pourriez envisager d'avoir des rapports sexuels avec lui bientôt, mais à condition qu'il ne vous approche pas lorsqu'il a bu.
3. Vous pourriez retarder l'irréparable en discutant du fait qu'il boive et des effets que cela semble avoir sur son comportement.

4. Vous pourriez négocier en lui demandant de s'étendre sur le lit pendant que vous vous apprêtez. Puis restez aux toilettes jusqu'à ce qu'il s'endorme.
5. Si vous vous sentez en danger, vous pourriez prétendre aller aux toilettes puis vous enfuir auprès d'un voisin.

II. Scénario de Persuasion (1 heure)

Ensuite, nous nous exercerons à ajouter des déclarations qui font diversion ou qui sont persuasives à nos messages d'affirmation de soi. Divisez le groupe en équipes de deux. Donnez à chaque paire une carte de situation (chaque paire ayant une situation différente.)

Chaque équipe décidera de la manière dont il faut gérer la situation en utilisant la démarche que nous avons révisée. Enfin, chaque équipe mettra en scène la situation, en pratiquant et en exprimant ses messages d'affirmation de soi.

Après que l'un des deux a exprimé un message réussi, il change de rôle avec son interlocuteur de sorte que ce dernier ait l'occasion de mettre en pratique la stratégie de réponse à la persuasion.

Après que chaque paire a mis les deux rôles en pratique, invitez les équipes intéressées à venir mettre en scène leurs messages d'affirmation de soi devant le groupe. N'oubliez pas de réviser les réponses à la persuasion et de discuter des stratégies utilisées. Résumez l'activité à la fin de la session.

VARIATIONS – COMMENT NÉGOCIER L'USAGE D'UN PRÉSERVATIF

Le même exercice peut être adapté à la session consacrée à une négociation sur l'usage d'un préservatif. Imaginez une série de raisons de persuasion que pourrait utiliser quelqu'un pour éviter d'utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels. Suivez la même démarche pour l'expression d'un message d'affirmation de soi, et amenez le groupe à mettre en pratique l'expression d'un tel message et à réagir à la persuasion. Vous pouvez évoquer plusieurs situations. En voici des exemples:

“Nous sommes tous les deux sains, nous n'avons pas besoin d'utiliser un préservatif.”

“Je me refuse toujours à utiliser un préservatif pendant des rapports sexuels, ce n'est pas naturel.”

“Cela m'embarrasserait d'utiliser un préservatif.”

“Je ne veux pas utiliser un préservatif. Je n'aime pas les préservatifs.”

“Je n'ai pas de préservatif. Faisons-le pour cette fois-ci sans préservatif.”

“Les chances d’attraper une maladie en le faisant juste une seule fois sont pratiquement nulles.”

“Un préservatif rendra cela si maladroit.”

“Ce serait comme sucer un bonbon dans son emballage.”

“Ils gâchent le plaisir.”

“On ne sent rien avec ça.”

“Tu crois que j’ai une maladie.”

“Ils renferment le VIH.”

“Ils me donnent l’impression d’être sale.”

“Tu en utilises déjà.”

“Je serais très gêné d’en demander au centre de santé.”

“Cela est contre ma religion.”

OUTILS D’ÉVALUATION

Pour évaluer l’efficacité de cette méthode, observez les stratégies utilisées par chaque équipe pour répondre à la persuasion dans chaque situation.

Les pages 154–159 ont été adaptées et réimprimées avec l’autorisation de l’Organisation Mondiale de la Santé et extraites de *Education Sanitaire en milieu scolaire pour la prévention du SIDA et des MST: Un Ensemble de Matériel Didactique pour les Planificateurs de curricula – et pour les activités d’étudiants*, pages 46-49. OMS 1994.



DÉMARCHE REVISÉE CONCERNANT L'EXPRESSION D'UN MÉSSAGE D’AFFIRMATION DE SOI:

Démarches (Etapas)	Expressions possibles à utiliser
1. Expliquer vos sentiments et le problème	<ul style="list-style-type: none"> • “Je me sens frustré quand...” • “Je ne suis pas content lorsque...” • “Je me sens... lorsque...” • “Cela me fait mal lorsque...” • “Je n’aime pas ça quand...”
2. Déclarations pour distraire	Quelqu’un d’autre essaie de vous détourner du sujet.
3. Revenir au sujet	<ul style="list-style-type: none"> • “S’il vous plaît, laissez-moi finir ce que j’ai à dire.” • “J’aimerais que vous écoutiez ce que j’ai à dire.”
4. Faites votre requête	<ul style="list-style-type: none"> • “J’aurais préféré que...” • “Je voudrais que vous...” • “Pourriez-vous s’il vous plaît...” • “Je vous prie de ne pas...” • “J’aurais voulu que vous...”
5. Demandez ce que l’autre personne pense de votre requête	<ul style="list-style-type: none"> • “Quel est votre sentiment à ce sujet?” • “Êtes-vous d’accord avec ce que je dis?” • “Que pensez-vous?” • “Êtes-vous d’accord?”
6. Déclaration de persuasion	Quelqu’un essaie de vous faire changer d’opinion.
7. REFUSER	<ul style="list-style-type: none"> • “Non, je dis fermement non.” • “Non, et je m’en vais.” • “Non, je ne vais pas faire cela.”
RETARDER	<ul style="list-style-type: none"> • “Je ne suis pas prête maintenant – peut être plus tard.” • “Peut être pourrions-nous en parler plus tard.” • “J’aimerais parler à un ami.”
NEGOCIER	<ul style="list-style-type: none"> • “Faisons plutôt...” • “Et si nous essayions...” • “Qu’est-ce qui nous rendrait heureux tous les deux?”

CARTES DU PARTICIPANT
(CHAQUE CARTE COMPORTE UN ENONCÉ NUMEROTÉ)**RÉAGIR À LA PERSUASION**
CARTES DE SCENARIO DE PERSUSASION

1. Votre ami veut que vous fassiez l'école buissonnière pour aller prendre de la bière au bord de la rivière. Il vous dit que tout un groupe y va. Il dit: tu as peur, n'est-ce pas? Or, vous avez été déjà pris hors de l'école le mois dernier et vous ne voulez pas être pris à nouveau. Vous décidez de lui dire que vous ne voulez pas y aller.
2. Vos parents sont absents et vous invitez un ami du sexe opposé pour étudier. Après le devoir de maison, il ou elle vous enlace et essaie de vous embrasser. Vous le ou la repoussez mais il ou elle dit: dis donc tu ne m'as tout de même pas invité tout juste pour un devoir de maison. Vous adoptez une attitude ferme pour que cela ne se reproduise plus.
3. Votre ami ou amie pense qu'il est temps d'avoir des rapports sexuels. Vous l'aimez mais vous pensez qu'avoir des rapports avant d'y être préparé est une mauvaise chose. Votre partenaire dit: tu as seulement peur. Si tu m'aimais vraiment, tu le montrerais. Bien que vous craigniez que cela mette fin à vos relations, vous décidez de lui dire que vous n'êtes pas du tout prêt.

CINQUIÈME PARTIE: LE PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION

5



PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 1: LE PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session est une introduction sur les techniques de prise de décision. L'exercice invite les participants à créer un cadre éventuel à explorer au cours des sessions de prises de décision.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Lister des étapes du processus d' une prise de décision.
2. Présenter quelques-uns des facteurs importants à considérer dans une prise de décision.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

Documents à distribuer: *Cartes de Scénario pour la Prise de Décision* (chaque énoncé numéroté est mentionné sur une carte distincte)

PRÉPARATION

Apprêter les cartes de scénario avant la session.

DÉROULEMENT

I. Petit Groupe de Travail (30 – 40 Minutes)

Il est important de passer quelques temps à débattre du lien existant entre une bonne prise de décision et le fait d'éviter les activités à



risques. Il peut se révéler utile de se référer au “**Modèle du Pont**” (Session 1, 1 Partie) et au jeu de rôle avec Rita et Lucy.

Quelles étapes pourraient suivre les jeunes gens s'ils doivent prendre une décision importante? Que doivent-ils faire en premier lieu? Et ensuite? Doivent-ils chercher à demander conseil?

Auprès de qui? En essayant de concevoir une liste d'étapes à suivre dans la prise d'une bonne décision, nous pourrions juger utile de jouer le rôle de celui qui va prendre une importante décision. Le but de cet exercice est d'imaginer que nous sommes sur le point de prendre une décision importante, d'analyser le procédé que nous pourrions utiliser pour dégager des idées concernant cette prise de décision et finalement, lister les étapes que nous pourrions franchir en essayant de prendre une telle décision.

Note à l'attention du formateur: Vous pouvez mettre l'accent sur le fait que la décision finale prise par les groupes est moins importante que la compréhension du procédé que l'on pourrait utiliser pour prendre une telle décision et les facteurs à considérer.

Divisez les participants en petits groupes. Donnez à chaque groupe une carte portant le scénario d'une prise de décision. Les groupes feront ce qui suit:

1. Rassemblez-vous et débattrez de la situation.
2. Dans le processus de décision, que doivent faire les membres des scénarios en premier lieu?
3. Listez les étapes que les gens devraient franchir pour en arriver à leur décision.
4. Finalement, discutez de la situation en groupe, et prenez une décision pour le scénario sur la carte.
5. Sur le flip chart ou sur une partie du tableau, énumérez les étapes à suivre dans le processus de prise de décision, la décision à prendre par le groupe pour le scénario et les raisons motivant la décision finale.

II. Les Etapes à Suivre dans le Processus de Prise de Décision (45 Minutes)

Donnez l'occasion à chaque sous-groupe pour présenter ses idées à tous les autres groupes. Discutez de chaque situation à tour de rôle. Après que tous les groupes ont fini, résumez le procédé de prise de décision et aidez-les à rassembler toutes les idées en une liste d'étapes dans le processus de prise de décision.

Note à l'attention du formateur: Des suggestions tirées des groupes précédents comportent ce qui suit:

Arrêtez.

Prenez du “repos”.

Définissez le problème.

Pensez à la situation.

Prenez conseils auprès des autres.

Suivez les conseils donnés.

Priez.

Considérez les valeurs familiales et personnelles.

Considérez les pratiques culturelles et les croyances religieuses.

Considérez tous les aspects des opinions et alternatives disponibles.

Imaginez les conséquences et les résultats possibles de chaque option.

Considérez l'impact des actions sur les autres.

Choisissez les meilleures alternatives.

Prenez la décision.

Passez à l'action.

Assumez la responsabilité de vos actes.

Il est très utile de mettre l'accent sur le dernier point de cette liste – Prenez vos responsabilités. Les jeunes gens devraient apprendre tôt que chacune de leurs actions entraîne une conséquence, et qu'ainsi, ayant la possibilité de prendre une décision et de faire un choix, ils doivent être responsables des choix qu'ils font. C'est l'essence même de ce que c'est qu'être adulte.

Un exercice de suivi rigoureux de cette session est de donner le devoir de maison qui suit: (surtout aux groupes chargés de faire le bilan.) Demandez aux participants de réfléchir à toutes les décisions passées et de présenter celles qui ont un impact sur leur vie. Ils feront ensuite les trois listes suivantes:

- Les décisions qui ont été prises en mon nom (dans le passé);
- Les décisions que j'ai prises moi-même (actuellement);
- Les décisions que je prendrai dans le futur.

Encouragez les participants à rédiger toutes sortes de décisions sans considérer le volume de la rédaction. Après avoir dressé ces listes, encouragez les participants à réfléchir à toutes ces décisions et à l'impact qu'elles ont eu ou ont sur leur vie.

Adapté du manuel "Decision-Making Skills" exercice extrait de Peace Corps/Malawi "Promoting Sexual Health Workshop", Août 1996.

Devoir de maison adapté et réimprimé avec la permission de l'UNICEF Harare tiré de *Think About it! Un programme d'Action du SIDA pour les Ecoles – classe 1*, p. 33. UNICEF Harare 1995.



CARTES DES PARTICIPANTS
(À CHAQUE CARTE CORRESPOND UNE SITUATION NUMEROTÉE)

CARTES DE SCÉNARIO POUR UNE PRISE DE DECISION

1. Vous êtes une fille âgée de 15 ans vivant dans une petite ville. Vous avez à charge quatre jeunes orphelins et vous manquez d'argent pour acheter de la viande et des légumes pour manger. Vous avez un ami habitant près du marché qui vous offrait de jolis cadeaux et vous achetait à manger. Récemment, il vous a suggéré que vous vous rencontriez dans un motel. Quelle serait votre réaction?
2. Vous êtes un homme âgé de 20 ans et vous êtes récemment marié. Votre femme et vous êtes étudiants à l'université. Vous désirez fonder un foyer, mais vous voulez également terminer vos études et postuler à un emploi. Votre femme ou conjointe vous a proposé l'usage de stérilet.
3. Vous êtes une femme âgée de 38 ans possédant sept enfants vivants. Sincèrement vous n'aimeriez plus tomber enceinte mais votre mari s'oppose à l'utilisation de stérilet.
4. Votre petit ami et vous, vous vous aimez et vous vous êtes promis de vous marier. Vous vous êtes promis le mariage, mais il vous devenait de plus en plus difficile de vous abstenir au fil du temps. Tout récemment votre petit ami vous propose d'avoir des rapports sexuels. Après tout, vous vous êtes engagés l'un envers l'autre et le mariage doit s'en suivre dans tous les cas.
5. Vous êtes une fille âgée de 17 ans d'une école secondaire. Votre club d'action contre le SIDA était actif ces jours-ci et vous vous êtes mis à penser fortement au SIDA. Vous pensez que vos expériences passées vous auraient exposée à des risques de devenir séropositive, mais vous avez peur de savoir à coup sûr. Un ami proche vous propose de faire le test du VIH.
6. Vous êtes une Institutrice de l'école primaire (cours élémentaire) âgée de 36 ans. Votre mari est un professeur du cours secondaire et vous êtes mariés depuis 16 ans. Vous avez cinq grands enfants et avez été admise à l'hôpital pour des complications dues à l'accouchement de votre sixième enfant. Pendant votre hospitalisation, votre mari a pris une seconde femme. Vous vous étiez toujours entendus que vous seriez sa femme unique et vous avez été choquée et bouleversée par sa décision.
7. Vous êtes un garçon âgé de 20 ans entrant en classe de troisième (fin du premier cycle au collège). Votre père est mort depuis plusieurs années et votre oncle a payé les frais de scolarité de ces dernières années pour vous. Votre oncle vient de mourir et vous n'avez plus personne pour vous payer les frais de fin de formation à l'école. Vous avez occupé un excellent rang lors des examens de fin de cycle et vous espérez avoir une place à l'université dès que vous aurez la possibilité de passer les examens d'entrée à l'université. Mais par manque de moyens financiers, vous souhaitez trouver du travail pour quelques années et reprendre vos cours plus tard.

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 2: JUSTE ENTRE NOUS

APERÇU GÉNÉRAL

Ceci constitue une bonne suite à la session introductive, **Étape à suivre dans le processus de Prise d'une Bonne Décision** (Session 1, Partie 5). La session offre un forum pour la pratique de la prise de décisions et initie également des débats au sujet des problèmes importants de la communauté. S'il existe un sujet particulier dans votre zone ou votre école, vous pouvez créer un jeu de rôle qui aborde le sujet.

DURÉE

Environ 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les facteurs importants dans le processus d'une prise de décision.
2. Décrire le lien entre valeurs et prise de décision.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Documents à distribuer: *Cartes de jeu de rôle* (chaque situation numérotée est mentionnée sur une carte distincte)

PRÉPARATION

Inscrivez les situations de jeu de rôle sur papier ou sur cartes. A chaque carte correspond une situation numérotée.

DÉROULEMENT

I. Petit groupe de travail (1 heure)

Divisez le groupe en deux. Expliquez que nous mettrons en pratique les stratégies de prise de décisions et de réflexion à travers un débat issu du jeu de rôle.

Donnez à chaque groupe une situation de jeu de rôle.

Donnez du temps aux groupes afin d'élaborer leur jeu de rôle. Ils doivent en premier lieu, penser aux décisions qu'ils prendraient dans ces situations et comment terminer leur jeu de rôle. Ce sont des questions difficiles, par conséquent, suscitez des discussions au sein des groupes avant qu'ils ne décident des solutions à apporter à leur situation.

II. Jeu de Rôles et Débat (50 Minutes)

Chaque groupe exécute son jeu de rôle pour son homologue. Après chaque jeu de rôle, traitez l'exercice à l'aide des questions suivantes:

1. Sommes-nous tous d'accord sur la décision prise?
2. Quelqu'un a-t-il pensé que la situation doit aboutir à un résultat différent?
3. Comment?
4. Quelles sont les valeurs qui ont contribué à la prise de ces décisions?

Laisser le débat s'amplifier.

En résumant l'activité, soulignez qu'une prise de décision n'est pas toujours un processus facile. Les valeurs personnelles jouent un grand rôle dans les décisions que nous prenons et si nous allons contre ces valeurs, cela peut conduire à des sentiments de culpabilité et de confusion!

III. Evaluation (10 Minutes)

Renforcez la session sur les **Étapes à suivre dans le processus de Prise d'une Bonne Décision** (Session 1, Partie 5) en invitant les participants à vous dire la démarche suivie par leur groupe dans le processus de prise de décisions.

Les pages 167–169 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'UNICEF à Harare, l'ouvrage *Think About It! Un Programme de lutte contre le SIDA conçu pour les Ecoles – 3 classe*, p. 17. UNICEF Harare 1995.

**CARTES DES PARTICIPANTS
(CHAQUE CARTE COMPORTE UN ENONCE NUMEROTE)****CARTES DE JEU DE ROLES**

1. Un mois avant les examens, James dit à David qu'il a une information très importante à lui communiquer s'il promet de la garder secrète. Curieux, David accepte. James dit qu'il sait comment obtenir l'épreuve d'histoire à l'avance car l'ami de son frère travaille au Ministère. Cette personne vend des épreuves secrètement. James dit que deux de ses camarades de classe en ont déjà achetées. Il souhaite que David aussi en achète une. David prend peur et se fâche car il ne croit pas en la tricherie. Il pense que James et les autres seront signalés au Directeur, mais il a juré garder le secret. Maintenant il ne sait plus quoi faire. Dites ce que David fera. Ensuite créer un jeu de rôle qui présente la situation en faisant ressortir les réactions des amis de David vis-à-vis de cette décision.
2. Un docteur avait un patient qu'elle connaissait bien. Le patient était malade et le docteur pensait qu'il pourrait porter le VIH. Elle l'envoya faire un dépistage qui se révéla positif. Le médecin savait que le patient avait plusieurs amies et lui conseilla de le leur dire afin qu'elles puissent se protéger. Le patient furieux dit au médecin de s'occuper de ses propres affaires. Ses amies ne doivent pas être identifiées.

Le médecin en était inquiet, car elle savait que les docteurs ne discutent pas des maladies de leurs patients, mais elle savait que ses informations pourraient sauver des vies humaines. Elle prit la résolution de rompre avec cette loi de confidentialité et d'informer les amies. Le patient très fâché, assigna le docteur en justice pour n'avoir pas respecté son serment.

Présentez cette affaire dont a été saisie la cour. Reproduisez la plainte du malade et permettez ensuite aux amies d'assister au jugement. Nommez quelqu'un comme juge. Trouvez-vous que le docteur est coupable pour avoir divulgué le secret professionnel? Passez au vote le verdict du jugement.

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 3: ECHANGER DES ANECDOTES—DES EXEMPLES DE RÔLE (“LA PERSONNE QUE J’ADMIRE”)

APERÇU GÉNÉRAL

La présente session offre l’opportunité aux participants de clarifier les caractères et les qualités qu’ils cherchent à imiter. A travers la perception de la personne qu’il voudrait devenir, ils sont encouragés à se fixer des objectifs personnels pour leur vie.

Note à l’attention du formateur: Cet exercice peut être adapté pour différents types de session, et est particulièrement efficace pour la formation des éducateurs de groupe. (Voir les variations à la fin de la session.)

DURÉE

1 heure à 1 heure 30minutes

OBJECTIFS:

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Citer les caractères ou les qualités qu’ils admirent le plus chez les autres.
2. Identifier les qualités qu’ils souhaiteraient développer en eux-mêmes.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

DÉROULEMENT

I. Echange d'Anecdotes (30 à 45 minutes)

Introduire la session en rappelant le **Modèle du Pont** (Session 1 dans la Partie III). Indiquer que dans le montage du “MOI à qui vous voulez ressembler,” il est important de penser aux qualités d’une personne forte et en bonne santé.

Pour commencer la discussion sur la démarche à suivre en vue de bâtir une vie positive et saine en tant que personne forte et motivée, nous allons exécuter un exercice appelé “Echanger des anecdotes.” L’Afrique a toujours été connue pour ses anecdotes. Anecdotes, légendes et contes ont été transmis d’une génération à l’autre pour enseigner aux jeunes et leur communiquer l’histoire d’un groupe ethnique.

Ensuite, écrire l’expression “Personne modèle” sur le flip chart ou au tableau. Demander aux participants à travers un brainstorming, de dire les significations que ce terme évoque pour eux. Discuter ces idées pour aboutir à une définition comme la suivante: “quelqu’un dont vous suivez l’exemple dans votre vie,” ou “quelqu’un que vous admirez et à qui vous voulez ressembler.”

Demander aux participants de penser à la personne qu’ils admirent le plus au monde. Qui est leur modèle? A qui voudraient-ils ressembler le plus au monde! Il peut s’agir d’une personnalité célèbre ou de quelqu’un qu’ils connaissent personnellement. Cette personne modèle peut provenir de n’importe quelle partie du monde, ou peut avoir vécu à un moment quelconque de l’histoire. Donner aux participants quelques instants pour réfléchir calmement au sujet de la personne qu’ils vont choisir.

Ensuite, demander à chaque participant de se tourner vers un partenaire. L’une des personnes racontera l’histoire au sujet de la personne qu’il ou elle admire le plus. Après cinq minutes environ, les rôles seront inversés afin que chaque membre de l’équipe puisse raconter son histoire. Puis, demander à chaque équipe de choisir l’une de leurs histoires à faire écouter aux autres.

Chaque équipe se joindra ensuite à une autre pour former un groupe de quatre personnes. Deux histoires seront racontées: une histoire par paire. Chaque groupe de quatre choisira encore une histoire qu’il a appréciée le plus et qu’il va partager avec les autres.

Ce groupe se joindra ensuite à un autre groupe de quatre et chaque groupe racontera une histoire. Continuez de cette manière – en rassemblant deux groupes à chaque fois, jusqu’à ce qu’il ne subsiste que deux ou trois groupes (ceci dépendra du nombre de participants).

Enfin, demandez à un représentant de chacun des groupes restants de se lever et de raconter à l’ensemble du groupe l’histoire du modèle d’homme qu’ils ont choisi. Deux ou trois histoires seront ainsi racontées – une de chacun des grands groupes.



II. Les Qualités que nous Admirons (30 minutes)

Utilisez ensuite une feuille de flip chart ou écrivez au tableau pour le compte de cet exercice. Demandez aux participants de réfléchir à toutes les histoires racontées. Quelles sont les qualités que partagent ces personnes de référence? Qu'ont-elles de commun? Qu'est-ce qui suscite notre admiration en elles? Comment sont-elles? Procédez à un brainstorming avec tout le groupe et écrivez chaque réponse sur le flip chart. Ces idées pourraient inclure:

- L'honnêteté.
- La bonne foi et la serviabilité.
- Partir de rien pour réussir.
- Soutenir beaucoup les membres de sa famille ou les membres de la communauté.
- Etre actif au sein de l'église ou dans la communauté.
- Etre attentif aux préoccupations des autres.

Enfin, discutez avec le groupe de l'importance des hommes exemplaires qu'ils admirent. Oeuvrez-vous sans cesse pour développer ces mêmes qualités en vous? L'observation de ces hommes pourrait-elle vous mettre sur la bonne voie et vous aider à éviter les situations dangereuses qui pourraient compromettre vos objectifs? Soulignez que c'est le stade de la vie où il faut commencer à développer ces qualités afin de devenir des adultes forts, sains et heureux.

III. Evaluation (15 minutes)

Invitez tous les participants à indiquer une action qu'ils vont mettre en œuvre pour ressembler davantage à la personne qu'ils admirent.

VARIATIONS

Dans le Cadre de la Formation des Pairs Educateurs

Soulignez que pour avoir été choisis comme pairs éducateurs, ils seront perçus comme des exemples à suivre pour leurs pairs dans leur communauté ou à l'école. Montrez que cela est une lourde responsabilité qu'il est important d'assumer avec sérieux en adoptant un comportement exemplaire à suivre par les autres étudiants.

Dans le Cadre de la Formation pour un Club de Jeunes Filles ou de Tout Groupe Exclusivement Féminin

Il est souvent plus efficace d'adapter cet exercice de "Personnes Modèles" à "La femme que j'admire." Au lieu de discuter de la

personne que l'on admire ou à qui on veut ressembler, les jeunes femmes peuvent évoquer la femme qu'elles admirent ou à laquelle elles souhaitent ressembler. Ceci peut constituer une source extraordinaire de renforcement de la confiance des filles en elles-mêmes, dans la mesure où cela leur donne une occasion dans leur vie de se projeter à travers les nombreuses femmes fortes et puissantes, quelque chose qu'elles ne font probablement pas très souvent.

En Guise d'Introduction au Sujet du VIH/SIDA

Cet exercice peut être aussi une introduction efficace aux "effets du SIDA." Au début de la session, discutez le fait que chacun de nous tous a été personnellement affecté par le SIDA. Nous avons tous nos histoires personnelles à partager au sujet du VIH/SIDA et de l'impact qu'il a eu sur nos vies. Soulignez qu'il ne s'agit pas de la vie de la nation ou d'une autre partie de la communauté, mais bien de nos vies personnelles tous autant que nous sommes, les uns et les autres dans cette salle. Peut-être connaissons-nous quelqu'un qui en est mort? Peut-être sommes-nous infectés nous-mêmes? Peut-être entretenons-nous des orphelins du SIDA chez nous? Ou encore, avons-nous changé de comportement du fait de la menace du VIH/SIDA? Peut-être que cela a été le point focal de notre travail. D'une manière ou d'une autre, chacun de nous a eu un contact personnel avec cette maladie.

Les participants consacreront quelques instants à réfléchir sur la manière dont le VIH/SIDA a pu les affecter personnellement. Poursuivez avec le reste de l'exercice, en utilisant la même technique décrite ci-dessus. Pendant le traitement de l'exercice utilisez les histoires personnelles pour établir le lien avec l'impact plus vaste que le VIH/SIDA a eu sur les individus, la Communauté et la nation entière.

La technique de "l'Echange des histoires" a été conçue lors de l'Atelier sur l'Éducation basée sur un contenu communautaire, organisé par le Peace Corps/Malawi à Lilongwe, au Malawi en Juillet 1997.



PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 4: L'HISTOIRE DE VOTRE VIE

APERÇU GÉNÉRAL

Ceci est un exercice destiné à pousser les participants à réfléchir sur leur avenir. En imaginant un avenir satisfaisant et heureux, les participants sont encouragés à éviter tous les comportements qui pourraient les détourner de leurs objectifs.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de cette session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les facteurs qui pourraient avoir un impact sur leurs projets futurs.
2. Décrire les possibilités des années à venir pour leur vie.
3. Décrire l'impact que le VIH/SIDA pourrait avoir sur leur avenir.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Aucun

DÉROULEMENT

I. Entrevoyer l'avenir de Fales (45 minutes)

Rappelez au groupe combien il est important d'entrevoir leurs objectifs futurs et de se servir de leurs espoirs et rêves comme repère pour éviter un comportement à risque.

Soulignez qu'une idée claire de ses rêves peut aider à bâtir un avenir satisfaisant. Inviter les participants à écouter le récit de l'histoire de Fales.

Fales façonne son avenir

Lorsque Fales est né, les étoiles semblaient briller plus que jamais auparavant. Elle était si intelligente, si sensible et si belle qu'assurément, sa vie serait un charme.

A 13 ans, Fales fréquenta un cours secondaire de qualité. Ses parents avaient ressenti la nécessité de lui donner la meilleure éducation possible afin de la préparer à affronter le reste de sa vie. Fales excellait en toute chose. Elle était si gentille et si aimée de tous ses amis que personne n'aurait manifesté de la jalousie à cause de son succès.

A 19 ans, lorsque Fales venait tout juste de terminer sa deuxième année à l'université où elle préparait un diplôme d'ingénieur, elle fit la connaissance de Mike.

Mike était une personne aimable et d'un naturel joyeux. Les moments passés avec lui étaient toujours merveilleux bien qu'il semblait ne jamais prendre son travail au sérieux.

Demandez aux participants de se mettre en équipes de deux, et de parler des options qui s'offrent à Fales et de terminer son histoire. Sa vie a-t-elle comblé ses attentes et celles de sa famille ou était-ce une histoire rêvée? A-t-elle réussi à garder le contrôle de sa vie? Encouragez les équipes à faire preuve d'imagination.

Quand ils auront fini, faites leur présenter la fin de l'histoire au groupe. Discutez de toutes les fins possibles. Le VIH/SIDA peut-il constituer un risque possible pour la fin de cette histoire? Une grossesse non désirée? Discutez de l'impact que de tels problèmes auraient pu avoir sur le brillant avenir de Fales. Comment l'histoire de sa vie pourrait changer à cause des décisions qu'elle pourrait prendre?

II. Nos propres histoires (45 minutes)

Note à l'attention du formateur: Une visualisation guidée est une technique puissante. Assurez-vous d'être à l'aise pour aider tout membre du groupe qui pourrait prévoir un tel revirement des choses qui l'amène à pleurer. Si vous ne le pouvez pas, demandez à quelqu'un de plus expérimenté de vous assister pendant cette session.

Maintenant, pensons à notre propre avenir chacun, à l'histoire de notre vie. Demandez aux participants de fermer les yeux, de bien s'adosser à leur siège et d'être détendu, et d'imaginer leur vie l'année prochaine. Avec qui vivrez-vous? Qui seront vos amis? Aurez-vous un ami particulier du sexe opposé? Que ferez-vous de vos moments de loisir? Allez-vous vous adonner à la cigarette, à la boisson, Ou à la drogue? Comment le SIDA pourrait-il entrer dans votre vie à cette période-là? Connaissez-vous une personne séropositive ou atteinte du SIDA?



Puis, imaginez-vous dans cinq ans. (Poser certaines des questions ci-dessus.)

Ensuite, pensez à votre vie vers la trentaine. Serez-vous marié? Quel métier exercerez-vous? Comment le SIDA pourrait-il entrer dans votre vie à ce moment-là?

Enfin, imaginez que vous avez vos propres enfants âgés de 13 ou 14 ans. Comment le SIDA pourrait-il affecter leur vie? Quel style de vie auriez-vous souhaité pour eux? Quelles craintes auriez-vous pour eux? Pensez aux genres de décisions que vous pourriez prendre au fil du temps pour changer votre avenir.

Demandez aux participants d'ouvrir les yeux et de se détendre quelques minutes.

De réfléchir à ce qu'ils viennent d'entrevoir sur les étapes de leur vie. (Ne leur demandez pas de le raconter.)

Donnez au groupe comme exercice, de rédiger cela, soit dans leur journal intime ou juste sur un papier. Ils auront à écrire l'histoire de leur propre vie imaginant leur avenir, tout en gardant à l'esprit les questions qu'ils se posent durant cette session. Ils peuvent soit garder cette histoire pour eux, soit la raconter, selon leur choix. Le plus important est qu'ils franchissent le processus consistant à imaginer les succès et les obstacles qu'ils pourraient rencontrer tout au long de leur vie.

III. Evaluation

Si les participants sont d'accord, vous pourrez recueillir leurs histoires personnelles et les lire pour évaluer l'internalisation des sessions par chacun, ou vous pourrez inviter ceux qui sont intéressés à venir partager leur histoire avec le groupe.

Les pages 174–176 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'UNICEF Harare et extraites de *Think About it! Un Programme d'Action pour les Ecoles – Niveau 2*, p. 34. © UNICEF Harare 1995.

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 5: VOS OBJECTIFS

APERÇU GÉNÉRAL

Il est recommandé que cette session soit programmée après **L'histoire de Votre Vie** (Session 4 dans la Partie V). Ceci vise à permettre aux participants de commencer à créer un plan d'action pour leurs objectifs. Les participants seront guidés à travers un processus de détermination de la démarche à suivre pour atteindre leurs objectifs, et seront encouragés à commencer à intégrer ce processus dans leur planification future.

DURÉE

1 heure

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir des objectifs à court et à long termes.
2. Identifier un plan d'action pour la détermination des objectifs.
3. Enumérer des objectifs à court et moyen termes et concevoir une stratégie pour la réalisation de ces objectifs.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou tableau

Marqueurs ou craie

Document: *Quels sont mes Objectifs? Fiche d'Objectifs*

DÉROULEMENT

I. Planifier nos objectifs (30 minutes)

Consacrez quelques minutes à réviser les sessions précédentes relatives à la visualisation de l'avenir et aux histoires de la vie. Suggérez



au groupe que nos objectifs ont plus de chance d'être réalisés si nous les planifions et si nous nous assurons du suivi de ce plan jusqu'à son terme. La présente session propose un type de plan d'action que les participants pourront utiliser pour déterminer leurs objectifs futurs.

Procédez à un brainstorming pour écrire sur le flip chart ou au tableau, les significations que les expressions "Objectifs à court terme" et "Objectifs à long terme" évoquent chez les participants. Certaines des idées suggérées pourraient inclure.

Objectif à court terme:

Un projet qui peut être réalisé en moins de six mois. Exemples "je vais nettoyer la maison aujourd'hui", ou "je vais réussir à mon examen dans deux mois", ou "je vais coudre des nappes de table à vendre au marché".

Objectif à long terme:

Un projet qui peut être réalisé dans un délai d'un an ou plus. Exemples: "je vais aller à l'Université et devenir médecin" ou "je vais avoir trois enfants qui fréquenteront de bonnes écoles".

Ensuite, distribuez des copies de *Fiches d'objectifs* à chaque participant. Demandez-leur de ne pas les remplir immédiatement. Nous les examinerons brièvement ensemble. En utilisant un échantillon d'objectifs pour vous guider, présentez chaque section de la fiche, expliquez les en – têtes et donnez des exemples.

1. **Identifiez vos objectifs.** Ecrivez un objectif à court terme et un autre à long terme. Proposez "Réussir à mon examen" comme exemple.
2. **Quels sont les avantages que je tirerais si j'atteins mon objectif?** Dans notre exemple, "je pourrai passer à un niveau supérieur et ainsi je pourrais avoir la chance d'obtenir une bourse universitaire."
3. **Quel obstacle me sépare de mes objectifs?** "Si je n'aime pas étudier ou si je n'étudie pas suffisamment, ceci pourrait être un obstacle à la réussite de mon examen." De même "si je suis contraint de travailler trop longtemps au champs au point de ne pas avoir assez de temps pour étudier, cela peut m'empêcher d'atteindre mon objectif."
4. **Que voudrais – je apprendre ou faire?** "Je dois apprendre les maths et l'anglais afin d'avoir de bonnes notes à l'examen; il faut aussi que je m'inscrive pour l'examen."
5. **Qui m'encouragerait?** "Je sais que ma mère et mon professeur souhaitent que je réussisse, donc je leur demanderai de surveiller mon travail et de s'assurer que j'étudie et que j'obtiens de bonnes notes."

6. **Quel est mon plan d'action?** Tout d'abord, je vais établir un calendrier d'étude pour moi-même. Ensuite, je m'inscrirai pour l'examen auprès du directeur. Puis j'étudierai trois heures par jour jusqu'à la date de l'examen.
7. **Délai de réalisation.** Quand aurai-je fini avec cet objectif? "Les examens auront lieu dans trois mois, ainsi j'aurais terminé le _____." (Ecrire la date de l'examen à cet endroit.)

Réviser la démarche jusqu'à ce qu'il soit clair que les participants comprennent l'utilisation de *la fiche d'objectifs*.

II. Activité 2: Remplir notre Fiche d'Objectifs (25 Minutes)

Donnez aux participants un temps suffisant pour réfléchir à un important objectif à court ou à long terme. Encouragez tous les participants à planifier la réalisation de ces objectifs en utilisant la fiche de travail. Vérifiez auprès des participants individuellement pour vous assurer qu'ils comprennent l'exercice.

III. Evaluation (5 minutes)

Invitez les participants à se lever et à lire leur plan d'objectif à tout le groupe. Un suivi ultérieur de ces plans et un achèvement réussi de la démarche vous permettront d'évaluer l'assimilation de la session par les participants.



QUELS SONT MES OBJECTIFS – RÉPERTOIRE DES OBJECTIFS

OBJECTIF À COURT TERME
LES AVANTAGES DÉCOULANT DE LA RÉALISATION DE MON OBJECTIF
QUELS POURRAIENT ÊTRE LES OBSTACLES?
QU'AI-JE BESOIN D'APPRENDRE OU QUE DOIS-JE FAIRE?
QUI M'ENCOURAGERA?
PLANS D'ACTION – ÉTAPES À SUIVRE
DÉLAI DE RÉALISATION

OBJECTIF À LONG TERME
LES AVANTAGES DÉCOULANT DE LA RÉALISATION DE MON OBJECTIF
QUELS POURRAIENT ÊTRE LES OBSTACLES?
QU'AI-JE BESOIN D'APPRENDRE OU QUE DOIS-JE FAIRE?
QUI M'ENCOURAGERA?
PLANS D'ACTION – ÉTAPES À SUIVRE
DÉLAI DE RÉALISATION

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 6: GROSSESSE PRÉCOCE

APERÇU GÉNÉRAL

Il est très important que les jeunes aient une compréhension des conséquences de leurs actes. Dans la partie motivation des sessions des Pratiques d'une Vie Saine, il est souhaitable que vous preniez le temps de discuter des conséquences de la grossesse précoce. Cette session tient lieu d'introduction à ce thème.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer les conséquences de la grossesse précoce sur la mère du bébé.
2. Enumérer les conséquences de la grossesse précoce sur le père du bébé.
3. Enumérer les conséquences de la grossesse précoce sur l'enfant, la famille et la communauté.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Flip chart ou papier simple

Des marqueurs ou des stylos

Les flip chart:

1. *Quelles sont les conséquences de la grossesse précoce pour la mère du bébé?*
2. *Quelles sont les conséquences de la grossesse précoce pour le père du bébé?*

3. *Quelles sont les conséquences de la grossesse précoce pour le bébé?*
4. *Quelles sont les conséquences de la grossesse précoce pour les familles du couple?*
5. *Quelles sont les conséquences de la grossesse précoce pour la communauté?*

DÉROULEMENT

Répartissez les participants en cinq groupes. Distribuez un tableau par groupe et laissez-les plancher sur la question.

Chaque groupe présentera alors ses idées à l'ensemble des participants. Vous développerez les idées avec l'ensemble des groupes. Vous commencerez la discussion par quelques-unes des causes de la grossesse précoce; mais ce thème sera (ou a été) traité en détail dans la Session 1 de la 1 partie: **Modèle de Pont**.

VARIATIONS

Lorsqu'un magnétoscope est Disponible

Un excellent film intitulé "*Conséquences*" et tourné au Zimbabwe, met en exergue toutes les questions relatives à la grossesse précoce. Des copies sont disponibles dans les centres de documentaion sur le SIDA ou à l'adresse suivante:

National Aids Control Programme Ministry of Health, P.O Box 8204, Causeway, Harare, Zimbabwe ou Media for Development Trust, 19 Van Praagh, Milton Park, Harare Zimbabwe "MDS@samara.co.zw".

Ce film résume habilement tous les problèmes relatifs à la grossesse précoce sur tous les plans. Entraîner les participants à mener une discussion sur le thème central de ce film. Vous pourrez constater que les participants se référeront au film et à ses caractéristiques tout au long de vos sessions.

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 7: L'USAGE DE L'ALCOOL ET DE LA DROGUE

APERÇU GÉNÉRAL

L'un des comportements à risques chez les jeunes est l'usage de l'alcool ou de la drogue. Cette session permettra d'analyser les causes et les conséquences de l'usage de l'alcool et de la drogue.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de cette session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer les raisons pour lesquelles les jeunes font usage de l'alcool ou de la drogue.
2. Enumérer les conséquences de l'usage de l'alcool ou de la drogue.
3. Identifier des faits nouveaux relatifs à l'usage de l'alcool.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Les accessoires pour le jeu de rôle

Des marqueurs ou de la craie

La communication: *Le jeu de rôle: l'Histoire de Maurice*

Flip chart: *Quelques faits relatifs à l'alcool*

Les réalités de l'alcool

- On commence à boire plus jeune qu'avant
- Les jeunes boivent de plus en plus
- Plusieurs jeunes blessés ou morts dans des accidents de la circulation ont de l'alcool dans le sang.

- Les jeunes ont tendance à être affectés — et deviennent dépendants de l'alcool — plus vite que les adultes, parce qu'ils ont dans le corps une proportion élevée d'eau et de faibles proportions de graisse et de muscle.
- Dans plusieurs pays, les jeunes qui boivent de l'alcool, essaient les drogues illégales y compris la marijuana.
- L'alcool peut causer des dommages sérieux au foie et occasionner plusieurs autres problèmes de santé.
- L'alcool détruit effectivement les cellules du cerveau.
- L'alcool affecte le jugement. Sous son influence, on peut être tenté de faire des expériences sur le sexe, ce qu'on ne ferait pas en état de lucidité.

PRÉPARATION

Préparez et répétez le jeu de rôle avant la session avec vos confrères ou avec des volontaires du groupe

DÉROULEMENT

I. Le jeu de rôles

Rappelez aux participants les comportements à risques que peuvent adopter les jeunes s'ils ne parviennent pas à "construire le pont" en apprenant et en faisant usage des bonnes pratiques de vie. Un des comportements à risque est l'usage de l'alcool ou des drogues. Boire et fumer sont en soi, des actes dangereux. Ils sont même très dangereux quand nous pensons aux décisions malheureuses que nous pouvons prendre sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, tout peut arriver: une bagarre, des relations sexuelles non protégées qui peuvent conduire à une grossesse non désirée ou à une infection par les MST telles que le VIH.

Demandez aux participants s'il y a des personnes qui font usage d'alcool ou des drogues dans leurs écoles ou dans leurs communautés. Y a-t-il à présent des jeunes qui font usage de l'alcool ou de la drogue? Invitez les participants à considérer quelques-unes des conséquences de ce comportement en regardant le jeu de rôle.

II. Raisons et Conséquences

Mener une discussion sur le jeu de rôle et les raisons avancées par Maurice pour justifier ses actes. Ceci ressemble-t-il à une situation commune dans votre région? Pour quelles raisons les jeunes commencent-ils à boire et à fumer? Etudiez une série d'idées avec le groupe et écrivez ces idées sur un tableau.

Ces raisons peuvent être:

- L'ennui
- La solitude
- La pauvreté, le désespoir
- Les soucis
- Des parents qui boivent
- Les échecs scolaires
- Le bonheur ("c'est amusant")
- Essayer d'oublier les problèmes
- Des excuses ("même les médecins et les enseignants boivent")
- Vouloir paraître mature (âgé)
- La pression du groupe.

Étudiez ensuite, les conséquences éventuelles et les effets de l'usage de l'alcool et de la drogue. Faire une liste au tableau. Au nombre de ces conséquences il y a:

- Des prises de mauvaises décisions
- Un mauvais état de santé
- Des échecs scolaires
- Des problèmes avec la police
- Des problèmes dans la famille
- Le vol
- Des relations sexuelles
- Des grossesses
- Des MST ou le VIH.

Laissez voir le tableau "*Les Réalités de l'Alcool*" et abordez chaque point avec le groupe. Les participants peuvent-ils en ajouter?

III. Évaluer (15 minutes)

Faites le tour de la salle et faites énoncer par chaque participants une cause et un effet différents de l'usage de l'alcool ou de la drogue. Évitez d'avoir deux réponses similaires afin d'évaluer la compréhension de la session par les participant.

Les pages 183–186 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation d'UNICEF-Harare de l'ouvrage: "*Think About It*" *Un Programme de Lutte contre le SIDA pour les Ecoles – Numéro 2*, pp. 32-33. © UNICEF Harare 1995.



JEU DE RÔLES: L'HISTOIRE DE MAURICE

Maurice un garçon de 15 ans, est arrêté pour avoir volé un poste téléviseur après s'être introduit par effraction dans une maison. Il buvait et fumait avec une bande d'amis et ils ont décidé qu'ils avaient besoin de plus d'argent pour leur boisson et leur drogue. Ils établissent un plan pour voler dans une maison et vendre la télévision afin d'avoir plus d'argent pour la boisson et la marijuana. La police les a poursuivis mais n'a pu arrêter que Maurice.

Désignez quelqu'un pour jouer le rôle d'un célèbre reporter de MBC Radio One. Ce personnage interviewera Maurice, le garçon de 15 ans arrêté pour cambriolage. Le reporter fabriquera un microphone à partir d'une feuille de papier ou d'un autre accessoire, et interviewera Maurice sur l'histoire de son arrestation. Maurice répondra aux questions. Que les acteurs fassent usage de leur créativité et de leurs propres connaissances, des raisons qui sous-tendent ce comportement dans leur communauté, pour répondre aux questions suivantes posées par le reporter à Maurice:

- "Maurice tu es un jeune homme, qui maintenant ira probablement en prison. En premier lieu, pourquoi as-tu cambriolé cette maison?"
- "Pourquoi as-tu commencé à boire et à fumer de la marijuana?"
- "Quels sont les effets que te procurent l'alcool et la marijuana?"
- "Où achètes-tu l'alcool et la drogue?"
- "D'où obtiens-tu l'argent pour en acheter? Et ainsi de suite."

PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 8: LE COMPORTEMENT À RISQUES – GOÛTER À TOUTES LES SOURCES ET SE DÉTRUIRE

APERÇU GÉNÉRAL

Dans cette session les participants analyseront leur comportement commun dans une situation donnée et diront si ce comportement pourrait être sujet à risques.

Puisque cette activité sera en grande partie centrée sur le risque d'infection par le VIH, il serait utile de la faire après que vous auriez abordé avec le groupe, les sessions fondamentales de la 3 partie: "Comment faire face au VIH/SIDA et aux MST."

DURÉE

1 heure 30 minutes à 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les activités "sans risque," "à faible risque" et "à haut risque" relatives à la transmission du VIH.
2. Identifier leurs propres niveaux de risque d'infection par le VIH.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Un flip chart ou un tableau

Des marqueurs ou de la craie

Les signes: "Piston", "Echassier", "Contrôleur", "Celui qui remet à plus tard" (des images les rendent plus vivants)

Flip chart: *Les Activités*

Les Activités

1. Utiliser les toilettes d'une salle d'eau publique



2. Toucher ou réconforter quelqu'un vivant avec le VIH/SIDA
3. Avoir un rapport sexuel non protégé
4. Donner un baiser
5. Avoir plusieurs relations sexuelles avec le même préservatif
6. Nager avec une personne atteinte du VIH
7. Utiliser en commun des aiguilles pour se faire percer les oreilles ou pour se faire tatouer
8. Abstinence sexuelle
9. Aller à l'école avec une personne infectée par le VIH
10. Se couper la peau avec un couteau déjà utilisé par d'autres personnes
11. Etre piqué par un moustique
12. Donner du sang
13. Avoir des relations sexuelles protégées
14. Manger de la nourriture préparée par une personne infectée par le VIH
15. Frottement de deux corps habillés
16. Un préservatif qui se rompt en pleine copulation
17. La friction ou le massage du dos
18. Prendre l'autobus avec une personne infectée par le VIH
19. Nettoyer du sang infecté par le VIH sans porter des gants
20. Des baisers (profonds) humides
21. Toucher ou réconforter quelqu'un atteint de SIDA
22. Recevoir une transfusion sanguine
23. Se faire injecter dans une clinique privée qui emploie de l'eau pour nettoyer ses seringues.

Note à l'attention du formateur: Réaliser un flip chart de manière à ce qu'il y ait autant d'activités énumérées que de participants à cette session.

DÉROULEMENT

I. Goûter à toutes les sources (Jusqu'à 30 Minutes)

Expliquer aux participants qu'au moment de "construire le pont" pour une vie positive et saine, il est important de connaître nos styles personnels et

nos niveaux de comportement à risque en ce moment. Nous ne saurons le nombre de “planches” (traverses) dont nous avons besoin pour notre pont et le type de pratiques de vie que nous souhaiterons développer, qu’à travers l’évaluation de notre degré personnel de risque. Poser aux participants la question suivante:

“Si vous allez au lac et que vous voulez vraiment vous rafraîchir dans l’eau, quelle est la meilleure manière de procéder?”

- Vous courez vers l’eau et vous plongez. (**Piston**)
- Vous y accédez doucement, mouillant petit à petit votre corps et vous vous habituez à la température de l’eau. (**Echassier**)
- Vous mouillez votre orteil et vous décidez d’y entrer ou non. (**Contrôleur**)
- Vous restez sur la plage, et vous réfléchissez à ce que vous ferez? (**Qui remet à plus tard**)

(Vous mimerez chaque action au fur et à mesure que vous les leur énumérez, pour faire rire un peu. N’utilisez toutefois pas le mot descriptif.)

Assignez à chacun des quatre coins de la salle que vous occupez, une des actions décrites ci-dessus, et demandez aux participants de se mettre dans le coin de leur choix selon l’action qui décrit le mieux leur approche de la façon de rentrer dans l’eau.

Une fois qu’ils auront occupé les coins, vous donnerez à chaque type de réponse un titre — les **pistons**, les **échassiers**, les **contrôleurs** et ceux qui **remettent à plus tard**. Que chaque groupe inscrive son titre au mur. Demandez aux participants les bons et les mauvais aspects de chacun de ces types de comportement. Etudiez avec le groupe comment cet exercice pourrait se traduire dans la réalité. Comment se rapporte-t-il aux risques de grossesse, de MST ou même de VIH/SIDA? Discuter de cette relation à fond.

Faites asseoir les participants et demandez-leur de dire si le type de comportement qu’ils ont choisi est celui qu’ils adoptent d’habitude. Est-ce leur “style” de comportement? Quelles sont les implications que pourrait entraîner ce style en terme de risques de grossesse, de MST et de VIH/SIDA?

II. Evaluation du Risque (approximativement 1 heure)

Dans notre tentative de changement de comportement, il est très important que nous connaissions nos degrés personnels de risques et les raisons de ces activités à risque. Nous ferons un exercice qui nous permettra de déterminer nos degrés personnels de risque d’infection par le VIH.

Affichez le flip chart et donnez aux participants le temps de parcourir la liste et de noter sur une feuille les activités qu’ils mènent actuel-



lement et celles qu'ils auraient eu à mener dans le passé. Recommandez-leur d'être vraiment honnêtes dans leurs réponses. Leurs réponses ne seront point collectées, ils seront les seuls à les voir.

Ensuite expliquez aux participants que certaines activités ne comportent aucun risque, d'autres présentent des risques très peu élevés et d'autres des risques très élevés. Revoyez les moyens de transmission du VIH/SIDA et donnez vos définitions des degrés d'activités à risque. Assurez-vous que tous comprennent ces degrés de risque avant de continuer:

Aucun Risque

Aucun risque de contracter le VIH/SIDA: Il n'y a pas de réception de sang, de sperme, de sécrétions vaginales ou de sécrétions maternelles.

Risque très peu élevé

Risque très peu élevé de contracter le VIH/SIDA: Il y a une petite possibilité d'échange de sang, de sperme, de sécrétions vaginales ou de sécrétions maternelles.

Risque très élevé

Risque élevé de contracter le VIH/SIDA: Il y a une forte possibilité d'échange de sang, de sperme de sécrétions vaginales ou de sécrétions maternelles.

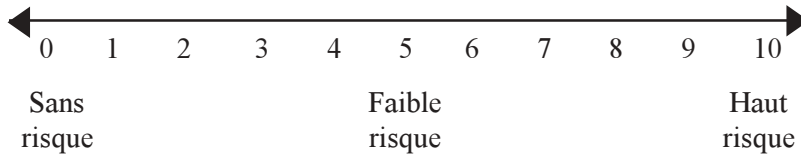
Note à l'attention du formateur: Pour vous aider à discuter de ces questions, référez-vous à: **Mode de Transmission du VIH** (Session 3, 3 Partie) pour revoir les moyens de transmission du VIH.

Assignez ensuite un numéro à chacun de vos participants (leur nombre doit être égal au nombre d'activités). Qu'ils se comptent, du premier au dernier. Quand vous direz "allez-y!" Tous les participants iront au tableau et inscriront le degré de risque à côté de l'énoncé ainsi que le numéro. Si mon numéro par exemple, est "5", j'écrirai "Risque élevé". Si mon numéro est "17", j'écrirai "Sans risque". Rappelez aux participants qu'ils ne doivent rien écrire de personnel, tel que s'ils ont vérifié que ce comportement est à risque ou non. Ils écrivent simplement si ce comportement est: Sans Risque, à Risque Très Peu Elevé et à Haut Risque.

Après qu'ils ont tous fini, abordez chaque énoncé avec l'ensemble du groupe. Parvenez à une entente sur les degrés de risque, en corrigeant les réponses fausses. Ceci pourrait donner lieu à un grand débat sur quelques-unes des activités. Utilisez cet exercice pour initier une véritable discussion sur les activités à risque et les différents degrés de risque.

III. Evaluation de nos propres Risques (15 minutes)

Demandez aux participants de jeter un coup d'œil sur les énoncés qu'ils ont notés sur leurs propres listes. L'un d'eux constitue-t-il une activité à risque? Mènent-ils des activités à risque élevé ou moyen qui pourraient les mettre en danger d'infection par les MST ou le VIH? S'ils devaient se situer sur l'échelle ci-dessous (écrivez-la au tableau), où se placeraient-ils en terme de degré de risque d'infection par le VIH?



Note à l'attention du Formateur: Compte tenu des craintes que ce thème peut susciter, il serait souhaitable de:

1. Faire suivre cette session d'une discussion sur les possibilités de dépistage du VIH dans la région.
2. Suggérez que quiconque ayant d'autres questions ou préoccupations est libre d'en discuter avec vous après la session où n'importe quand.
3. Si les gens ne se sentent pas à l'aise d'en discuter avec vous, et si vous travaillez avec d'autres confrères, suggérez qu'ils le fassent avec l'un d'eux pour obtenir plus d'information sur ce thème.

LES OUTILS D'ÉVALUATION

Vous serez capable d'évaluer le niveau de connaissance du groupe à travers leurs réponses à cet exercice. Prenez note de toutes les réponses incorrectes pour un renforcement futur pendant d'autres sessions.

Les pages 187–191 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé, de l'ouvrage: "School Health Education to Prevent AIDS and STD! "Un ensemble de matériels didactiques destinés au Planificateurs de Programme d'Etudes – Les Activités Scolaires. pp. 10-11. © OMS 1994.

"L'activité": Goûter à Toutes les Sources a été adaptée et réimprimée avec l'autorisation d'Alice WELBOURN et ACTIONAID de l'ouvrage "Stepping Stones": Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de communication et d'Etablissement de Relations, pp. 118-119. © Alice Welbourn et G et A Williams 1995.



PLANS DE SESSION SUR LES TECHNIQUES DE PRISE DE DÉCISION

SESSION 9: RETARDER LES RAPPORTS SEXUELS

APERÇU GÉNÉRAL

Pendant les discussions sur l'influence du groupe, l'affirmation de soi, et comment répondre à la persuasion, les groupes discutent fréquemment des moyens de dire "non" aux rapports sexuels. Il est utile de passer quelque temps à discuter des raisons de dire non aux rapports sexuels. S'ils ne comprennent pas vraiment pourquoi dire "non", alors le processus de changement de comportement n'a pas réellement commencé.

DURÉE

2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer les raisons de retarder les rapports sexuels.
2. Identifier les stratégies qui permettent de retarder les rapports sexuels.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Tableau ou flip chart

Marqueurs ou craie

Document à distribuer: *Le jeu de Rôle et les Cartes à scénario de Retardement des Rapports Sexuels* (Chaque carte dispose d'un scénario propre)

PRÉPARATION

Préparez le jeu de rôle avec les confrères éducateurs ou les volontaires avant la session. Elaborez une carte de scénario pour chacun des cinq groupes de la classe.

DÉROULEMENT

I. Jeu de Rôle sur le Retardement des Rapports Sexuels

Passez quelques minutes à introduire l'idée d'abstinence sexuelle (jusqu'après le mariage, jusqu'à être plus grand, jusqu'à être plus responsable, et ainsi de suite). Expliquez que nous allons regarder une situation courante, entre deux jeunes gens. En regardant le jeu de rôle, le groupe doit penser aux raisons pour lesquelles les jeunes doivent retarder leurs activités sexuelles.

Note à l'attention du formateur: Si votre groupe a eu à réaliser trop de jeux de rôle, vous pouvez distribuer une copie du scénario aux participants, lisez-le ensemble et discutez-en.

II. Pourquoi Retarder les Rapports Sexuels?

A la fin du jeu de rôle, étudiez à l'aide de questions essentielles, la situation avec le groupe. Faites deux listes: "Les raisons pour lesquelles il faut dire Oui" et "Les raisons pour lesquelles, il faut dire Non". Quelles sont les raisons d'avoir des rapports sexuels dans ce cas? Quelles sont les raisons de retarder les rapports sexuels dans ce cas?

Les listes peuvent se présenter comme suit:

Les raisons pour lesquelles il faut dire OUI

- Ils doivent se prouver leur amour l'un à l'autre
- Autrement leur relation cesserait
- La curiosité pour le sexe
- "Tout le monde a des rapports sexuels"
- "Cela semble normal"
- Un partenaire convainc l'autre de ce qu'il n'y aura aucun problème
- La décision ne gêne aucun d'eux.

Les Raisons pour lesquelles il faut dire NON

- La peur de la grossesse
- La peur des MST
- Les attentes de la famille (ne pas avoir des relations sexuelles)
- L'amitié (afin de lui permettre de grandir)
- D'autres formes éventuelles d'affection
- Les valeurs religieuses (qui désapprouvent les rapports sexuels avant le mariage).
- Peu préparé (trop jeune peut-être)
- Pas avec la personne appropriée.

Parcourez ces listes avec le groupe. Quelles sont les meilleures raisons? Les moins convaincantes? Quelles pourraient être les

conséquences de chaque situation? Que doivent faire Brave et Micki? Quelles pourraient être les raisons les plus fortes ou les plus importantes pour eux?

Focalisez votre attention sur les “Raisons pour lesquelles il faut dire Non”, énumérez-les et tâchez de les développer avec le groupe. Énumérez toutes les raisons complémentaires pour lesquelles il faut retarder les rapports sexuels; que suggère le groupe. Tâchez de dégager une série d'idées, que vous et votre groupe conviendrez d'être de bonnes raisons pour retarder les rapports sexuels.

10 Raisons Majeures pour lesquelles il faut Retarder les Rapports Sexuels

- La peur de la grossesse – “pas de rapports sexuels” est à 100% efficace pour la prévention de la grossesse.
- La peur des MST ou du VIH/SIDA – LE VIH et autres MST sont transmis à travers les relations sexuelles.
- Les attentes de la famille – Les parents n'espèrent pas de rapports sexuels avant le mariage.
- La peur de la violence – Il y a la possibilité dans un rapport sexuel d'être forcé à commettre l'acte.
- L'amitié – Donner du temps à l'amitié pour qu'il se développe.
- L'alcoolisme – l'alcool peut conduire à des décisions malheureuses (comme les relations non protégées).
- Les valeurs religieuses – Ces valeurs peuvent exclure les relations sexuelles avant et hors mariage.
- Peu préparé – Vous vous sentez trop jeune ou pas du tout prêt.
- Attendant la personne appropriée, vous voulez la personne qui vous aimera réellement avant d'avoir des rapports sexuels.
- Attendre jusqu'au mariage.

III. Assistance pour le retardement des Rapports Sexuels (1 heure)

Une fois que votre groupe aura dégagé les bonnes raisons de retarder les rapports sexuels, passez quelque temps à discuter du fait qu'il est parfois difficile de retarder les rapports sexuels, particulièrement quand deux partenaires s'aiment et veulent être plus intimes sur le plan physique. Il serait utile d'élaborer des stratégies pour rendre le retardement des rapports sexuels plus facile. Comment pouvez-vous éviter les situations qui vous conduisent aux rapports sexuels avec votre partenaire? Y a-t-il des étapes à suivre?

Répartissez les participants en trois petits groupes d'environ cinq membres (ou plus si le groupe est grand). Donnez à chaque groupe une carte à situation différente. Demandez aux groupes de lire leur

carte à situation et de faire des suggestions pour aider les deux individus à retarder les rapports sexuels. Quels sont les moyens pour eux d'éviter les situations de sexe? Qu'est-ce qui leur permettra de retarder aisément les rapports sexuels?

Après que le groupe aura fini de travailler sur ces suggestions, demandez à chaque groupe de présenter le scénario et sa liste d'idées sur le retardement des rapports sexuels à la plénière. Discutez ensemble de ces stratégies et produisez une liste que tout le groupe approuvera. (Ce serait une bonne idée d'afficher une copie de cette liste dans la salle où vous vous réunissez d'habitude.)

Assistance pour le Retardement des Rapports Sexuels (Suggestions)

- Aller aux réceptions et autres manifestations avec des amis.
- Décider de ses limites d'alcool et de drogue avant que ne survienne une situation de pression ou ne pas faire du tout usage d'alcool ou de drogue.
- Eviter de succomber aux mots et arguments romantiques.
- Etre précis dans ses limites. Ne pas émettre des messages ambigus ou ne pas agir de façon érotique si vous ne désirez pas de relations sexuelles.
- Surveiller ses sentiments. S'en aller dès qu'une situation devient inconfortable.
- S'impliquer dans des activités (exemple: le sport, les clubs, les passe-temps, l'église).
- Eviter la compagnie de personnes qui peuvent vous obliger à avoir des rapports sexuels.
- Avoir dès le début, l'honnêteté de dire que vous ne voulez pas avoir de rapports sexuels.
- Eviter de sortir avec des personnes en qui vous ne pouvez avoir confiance.
- Eviter les endroits isolés où vous ne pouvez obtenir d'aide.
- Ne pas accepter des propositions de promenade de personnes en qui vous ne pouvez pas avoir confiance.
- Ne pas accepter de cadeaux et de l'argent de personnes en qui vous ne pouvez avoir confiance.
- Eviter d'aller dans la chambre de quelqu'un quand il n'y a personne d'autre dans la maison.
- Etudier d'autres moyens de montrer votre affection à part les rapports sexuels.



La dernière suggestion de cette liste peut susciter beaucoup de questions d'intérêt. Si le groupe désire parler d'autres moyens par lesquels on peut montrer de l'affection à part les rapports sexuels, profitez de cette opportunité pour étudier ces options. Prenez le temps d'élaborer cette liste et d'analyser les suggestions pour une éventuelle activité à risque. Ceci peut nous conduire à de plus amples discussions sur les choix en matière de relations sexuelles, de même que les comportements à risque et les différents niveaux de risque.

IV. Evaluation (5 minutes)

En conclusion de cette session, invitez les participants à énumérer la stratégie qu'ils utiliseront pour retarder l'activité sexuelle.

Les pages 192–198 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé, de l'ouvrage intitulé *Health Education to Prevent AIDS and STD. Une Proposition de Matériel pour Planificateurs de Programme d'Etudes – Les activités Estudiantines*, pp. 30-35. © OMS 1994.

LE JEU DE RÔLE

Brave a 17 ans et aide son oncle à la boutique. Ses parents sont travailleurs et tiennent aux valeurs traditionnelles. Ils estiment qu'on ne doit pas avoir des relations sexuelles avant le mariage. Brave est timide mais aimerait avoir des rapports sexuels parce que la plupart de ses amis disent que c'est formidable.

Micki a 14 ans mais paraît plus grande et agit ainsi. Sa sœur est tombée enceinte à 15 ans, ce qui a vraiment bouleversé ses parents. Il n'y a pas longtemps que Micki connaît Brave. Elle a juste suivi trois cours sur le SIDA et ne souhaite vraiment pas contracter le VIH. Elle craint de perdre Brave si elle refuse d'avoir des relations sexuelles avec lui.

**LES CARTES DES PARTICIPANTS
(A CHAQUE CARTE CORRESPOND UN ENONCÉ NUMEROTÉ)**

**LES CARTES À SCÉNARIO DE RETARDEMENT DES
RAPPORTS SEXUELS**

1. Ja'o et Miriama se rencontrent depuis six mois déjà. Ils n'ont pas encore eu de rapports sexuels mais trouvent difficile de contrôler leurs élans sexuels l'un envers l'autre. Miriama s'est promis de ne pas avoir de rapports sexuels jusqu'à ce qu'elle soit plus grande; ce que Ja'o a toujours respecté. Miriama ne cesse de penser à quel point elle aime Ja'o. Un de leurs amis indépendants va donner une réception à laquelle ils sont invités. Ja'o a promis apporter de la bière et peut-être qu'ils resteront toute la nuit. Miriama pense à sa promesse et pense aussi qu'il serait magnifique de rester seule avec Ja'o.
2. Desirée et Memory entretiennent des relations très sérieuses et souhaiteraient se marier dans quelques années. Désirée a invité Memory dans sa maison pour l'après-midi — Memory sait que les parents de Désirée ne rentreront pas avant le soir. Ceci pourrait être un bon moment pour le tout premier rapport sexuel. Memory a reçu des cours sur la grossesse, le VIH/SIDA et les MST, mais il n'est pas sûr de vouloir se livrer à des rapports sexuels. Cependant il sent que Desirée voudrait avoir des rapports sexuels et probablement le taquinera ou le dira à ses amies s'il ne le fait pas.
3. Fatima a rencontré un jeune homme, Boubacar, à l'école. Elle a été séduite, parce qu'il est beau et bon athlète. Il l'a salué après les cours et lui a donné un joli, petit cadeau en lui disant: pour notre future amitié. Il l'a invité à une promenade au bord de la rivière. Fatima est séduite mais la situation la rend mal à l'aise. Cependant elle doit lui donner une réponse bientôt.

SIXIÈME PARTIE: COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ETABLIR DES RELATIONS

SESSION 1: LE JEU DE LA MEILLEURE RÉPONSE

APERÇU GÉNÉRAL

Communiquer efficacement et penser de manière critique constituent d'importants éléments de gestion d'une bonne relation. **Le Jeu de la Meilleure Réponse** s'est révélé être un instrument efficace pour aider les participants à apprendre à penser et à communiquer en étant sous pression — tout comme celle qu'ils peuvent expérimenter dans une rencontre sexuelle. Ce jeu procure une tribune amusante où les jeunes mettent en pratique les aptitudes dont ils auront besoin pour retarder les rapports sexuels.

DURÉE

1 heure 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de cette session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les moyens couramment utilisés par certains pour contraindre d'autres à avoir des rapports sexuels.
2. Elaborer des stratégies pour répondre à ces “moyens”.
3. Elaborer des stratégies de réponse à ces “moyens”.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

De petits bouts de papier vierge

Un réveil ou une montre qui aura une aiguille pour les secondes

Un flip chart ou un tableau pour marquer les points

Des marqueurs ou de la craie

Liste des “Moyens de Pression”

1. “Tout le monde le fait”



2. "Si tu m'aimes réellement tu auras des rapports sexuels avec moi."
3. "Je sais que tu le désires, tu as seulement peur."
4. "N'as-tu pas confiance en moi? Penses-tu que j'ai le SIDA?"
5. "Les filles ont besoin d'avoir des rapports sexuels, sinon elles développent des allergies."
6. "Nous avons eu des rapports sexuels une fois déjà, alors où est le problème?"
7. "Mais je dois l'avoir."
8. "Si tu n'as pas de rapports sexuels avec moi, je ne te verrai plus."
9. "Les filles ont besoin d'avoir des rapports sexuels. Les garçons leur donnent des vitamines (pour faire grandir leurs seins)."
10. "Si tu ne le fais pas, quelqu'un d'autre le fera."
11. "L'art naît de la pratique."
12. "Tu ne peux pas tomber enceinte si tu as des rapports sexuels une seule fois."
13. "Tu ne penses pas que je suis malade, n'est-ce pas?"
14. "Mais je t'aime. Ne m'aimes-tu pas?"
15. "Tout se passera bien. Ne t'en fais pas."
16. "Mais de toute façon nous serons mariés. Pourquoi pas cette fois-ci?"
17. "N'es-tu pas curieuse?"

PRÉPARATION

Dans la salle arrangez trois zones ou plus, pour que les équipes et les juges s'asseyent (le nombre des zones dépendra de la taille du groupe. Essayez de limiter les équipes à cinq personnes au plus).

DÉROULEMENT

I. Le Jeu de la Meilleure Réponse (1 heure 10 minutes)

Commencez la session en vous référant au **Modèle du Pont** (session I de la 1 Partie) et à la difficile situation de Lucy. Son ami a réussi à la convaincre d'avoir des rapports sexuels avec lui, quand bien même elle connaissait les risques. Souvent les jeunes, femmes et hommes, subissent des pressions pour avoir des rapports sexuels contre leur gré. Il est important de développer des pratiques de vie telles que la

bonne communication et la négociation, de prendre des décisions appropriées, de réfléchir aux conséquences et d'émettre des messages fermes. Ces aptitudes nous enseignent comment sortir de ces situations sans céder. Cet exercice est une manière amusante de mettre en pratique ces aptitudes.

Divisez le groupe en sous groupes. Demandez des volontaires pour constituer les membres du jury. Demandez aux équipes de se donner un nom chacune et de l'inscrire au tableau des points (flip chart ou tableau).

Référez-vous un instant au tableau du *Modèle de Pont* et discutez de l'idée de pression du groupe, qui constitue l'un des plus difficiles problèmes que les jeunes ont à surmonter. Quand la pression est exercée par un ami ou une amie, il est encore plus difficile de résister.

Expliquez que vous établissez une liste des différents moyens de pression qu'une personne peut essayer d'utiliser pour amener son ou sa partenaire à avoir des rapports sexuels.

Le processus à suivre pour le jeu est le suivant:

- Lire l'un des moyens de pression.
- Les équipes ont deux minutes (ou une minute si les équipes sont petites) pour parvenir à la meilleure réponse au "moyen de pression". Que feriez-vous pour dire non à quelqu'un qui exerce ce moyen de pression sur vous?
- L'équipe doit se mettre d'accord sur la meilleure réponse et l'inscrire sur un petit bout de papier.
- Vous chronométrez, et annoncez la fin de l'heure de chaque équipe.
- Rassemblez les bouts de papier et lisez-les à haute voix à tout le groupe. Maintenez la séance animée et amusante! Remettez les bouts de papier au jury.
- Le jury aura une minute (ou 30 secondes) pour désigner le gagnant. Le jury octroiera deux points au gagnant et 0 point au perdant.
- Ecrivez les points au tableau et répétez l'opération avec le moyen de pression suivant.
- Quand tous les moyens de pression auront été abordés ou que les participants semblent en avoir assez, calculez les points et annoncez le gagnant. Offrez un modeste prix si vous le désirez.

II. Comment Traiter les "Moyens de Pression"

Après le jeu, prenez le temps de faire cet exercice. Ce jeu est utile à maints égards:

1. Il permet aux jeunes d'apprendre les moyens courants de pression que certains utilisent quand ils veulent avoir des relations sexuelles. Souvent les jeunes ne reconnaissent pas ces moyens,



ils pensent qu'ils sont les seuls à n'avoir jamais entendu ou employé ces idées. Apprendre ces "moyens de pression" par ce jeu peut les amener à s'en souvenir quand se présentera la véritable situation, et mieux leur faire comprendre qu'ils sont les "moyens de pression" couramment employés.

2. Les diverses idées émises par les membres de l'équipe et par l'ensemble des équipes offrent une variété de réponses qu'on peut utiliser dans une situation réelle. Aussi l'étude de ces réponses en groupe peut permettre qu'un jeune se sente soutenu au moment de dire non aux rapports sexuels.
3. Il est utile de penser à ces moyens de pression avant de se retrouver dans une situation de passion ou de pression, afin que les bonnes réponses arrivent aisément.

Pour finir, il serait peut être amusant pour vous de passer quelques moments en fin de session à étudier d'autres moyens de pression que les membres du groupe pourraient avoir entendus. Cette étude peut aussi vous aider la prochaine fois que vous réaliserez cette session. Vous emploierez des énoncés réalistes effectivement en usage dans votre communauté, auxquels les jeunes se familiariseront en vous écoutant.

II. Evaluation (5 minutes)

Circulez dans la salle et demandez à chaque participant de dire la réponse qu'il ou elle utiliserait probablement dans une situation de pression.

LES VARIATIONS

Comment Négocier l'Utilisation du Préservatif

Le même jeu peut-être adapté à une session sur comment négocier l'usage du préservatif. Elaborez une liste des moyens que quelqu'un pourrait employer pour éviter l'usage du préservatif au cours d'un rapport sexuel. Vous pouvez penser à plusieurs de ces moyens. En voici quelques exemples:

- "Le préservatif le rendrait inconfortable"
- "C'est comme manger un bonbon dans son emballage"
- "Ils m'ôtent l'envie"
- "Ils ne sont pas bons"
- "Tu penses que je suis malade"
- "Ils ont le VIH en eux"
- "Ils me donnent l'impression que je suis malpropre"

- “Tu utilises déjà le stérilet”
- “Je serais très embarrassé de les obtenir auprès du centre de santé”
- “C’est contre ma religion”

Le “Jeu de la Bonne Réponse” a été conçu au cours l’atelier du Corps de la Paix/ Malawi, sur la “Promotion de la Santé Sexuelle” tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 2: OH! HENRY! PROMENADE DANS LA GALERIE DE GESTION DES ÉMOTIONS

APERÇU GÉNÉRAL

Etre capable de contrôler ses émotions constitue un élément important pour résister à la pression du groupe, pour agir en toute confiance et pour prendre des décisions salutaires. La présente session fournit un aperçu général des moyens de contrôler les conséquences de ses sentiments.

DURÉE

1 heure, 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer un nombre d'émotions qui peuvent avoir une influence sur le développement des techniques pratiques de vie.
2. Identifier les stratégies de gestion efficace des émotions.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Des flip charts ou un tableau

Un lecteur de cassette

Les flip charts – environ huit avec l'inscription suivante:

“Comment gérez-vous votre _____.”

PRÉPARATION

Nettoyez les murs de la salle pour y accrocher les flip charts.

DÉROULEMENT

I. Oh! Henry! (20 minutes)

En vous référant au flip chart portant *le Modèle du Pont*, conduisez une discussion sur la relation entre la gestion de ses émotions et comment éviter les comportements à risque.

Introduisez l'idée des émotions avec un exercice rapide, "Oh! Henry!" Invitez les participants à former un cercle. Rappelez aux participants qu'il y a plusieurs façons de communiquer, même avec notre corps ou notre voix. Référez-vous aux sessions sur les stratégies de communication pour établir cette relation entre les émotions et la communication. Expliquez que cette activité va illustrer comment les diverses utilisations de notre voix et de notre corps peuvent communiquer plusieurs choses différentes.

Montrez comment vous pouvez prononcer la phrase "Oh Henry!" Suivant des émotions diverses — avec colère, avec joie, avec peur, et en riant. En circulant autour du cercle chaque participant dira "Oh! Henry" en utilisant des langages du corps, des intonations et des expressions faciales différentes pour exprimer diverses émotions. Cet exercice peut être très vivant. Amusez-vous bien!

Après que tout le monde ait participé une ou deux fois, étudiez à l'aide d'un diagramme ou du tableau les diverses émotions qui ont été exprimées dans cet exercice. Certaines des émotions mentionnées pourraient être les suivantes:

La tristesse	La colère	La peur	Le chagrin
L'anxiété	La joie	L'amour	La passion
La peine	La confusion	La confusion	La déprime
La jalousie	L'ennui	La misère	Le regret
La culpabilité	La déception	Le bonheur	La rage

II. Promenade dans la Galerie de Gestion des Emotions (1 heure 20 minutes)

Passez quelques moments à discuter de comment certaines des émotions citées ci-dessus pourraient se traduire en comportement à risque.

Certaines de ces émotions, telles que la joie ou le bonheur peuvent être exprimées plus ouvertement que d'autres. Quelles sont les émotions que notre culture nous enseigne à contrôler ou à gérer? Cochez les émotions que la culture considère inappropriées d'être montrées en tant qu'adultes. Comment "apprendre à gérer les émotions" nous aide-t-il à réduire les comportements à risque?



Il n'est pas facile d'apprendre à gérer des émotions extrêmement fortes comme la colère, la passion, les pulsions sexuelles ou la jalousie, mais il est très important que nous développions des stratégies dans ce sens. Plusieurs d'entre nous disposent déjà des stratégies que nous utilisons pour gérer nos émotions. Si vous êtes très fâché et voulez frapper quelqu'un, que faites-vous pour contrôler ce sentiment? Nous prendrons le temps de partager des techniques pour gérer nos émotions.

Inscrivez dans les pointillés des tableaux, les émotions que les participants jugent nécessaire de "gérer". Puis, placez-les autour de la salle (collés au mur ou si ce n'est pas possible — sur les tables ou sur les bancs). Vous aurez divers tableaux tout le long de la salle qui porteront par exemple les inscriptions suivantes:

"Comment gérez-vous votre colère?"

"Comment gérez-vous votre chagrin?"

"Comment gérez-vous vos pulsions sexuelles ou votre passion?"

Faites uniquement usage des émotions que les participants choisissent et jugent important d'être gérées.

Pendant 15 ou 20 minutes les participants doivent circuler dans toute la salle et écrire sur les tableaux, quelles sont leurs stratégies pour gérer les diverses émotions énumérées. Par exemple, sur un des tableaux on pourrait écrire:

Comment dois-je gérer ma colère?

- Compter jusqu'à 10.
- Prendre un moment de répit et revenir à la situation plus tard.
- M'arrêter et analyser pourquoi je suis en colère.
- Penser à la situation d'un autre point de vue.
- Prier ou méditer.
- Penser à une situation drôle.
- Essayer de communiquer et de résoudre le problème pacifiquement.

Après que toutes ces idées aient été traitées, les participants doivent faire une "promenade dans la galerie" — chacun allant lire tour à tour, apprenant les différentes perspectives de gestion des émotions. Après la "promenade dans la galerie", que tous les participants s'asseyent et fassent l'exercice. Quelles ont été les meilleures idées? Y a-t-il des idées irréalistes? Certaines sont-elles pratiques?

III. L'Évaluation (10 minutes)

A la fin de la session, demandez aux participants de se lever et d'énoncer l'émotion qu'ils se sont engagés à apprendre à contrôler, ainsi que deux ou trois stratégies qu'ils tenteront d'employer pour contrôler ces sentiments.

L'exercice "Oh! Henry!" a été adapté et réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et d'ACTIONAID de l'ouvrage: *"Stepping Stones" un ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relation*, pp. 118-119. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ETABLIR DES RELATIONS

SESSION 3: LES JEUX DE RÔLES SIMULANT LA PRESSION DU GROUPE

APERÇU GÉNÉRAL

L'objectif des **Jeux de Rôles Simulant la Pression du Groupe** est de créer des situations auxquelles le jeune doit faire face et de permettre au groupe d'élaborer le meilleur moyen de prendre ces situations en main. Mieux vaut au moment de créer les scénarios de vos jeux de rôles, d'étudier avec votre communauté les situations à risque les plus courantes auxquelles pourraient être confrontés les jeunes dans votre région. Concevez à partir de ces situations les jeux de rôles.

DURÉE

Approximativement 2 heures (il peut être plus long ou plus court selon la taille du groupe et le nombre de jeux de rôles choisis).

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Décrire des situations courantes auxquelles sont confrontés les jeunes.
2. Enumérer plusieurs stratégies de gérer des situations de pression de groupe.
3. Identifier les stratégies qui leur paraissent les plus aisées.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Divers accessoires pour les jeux de rôles tels que des bouteilles vides, des appareils radiocassettes, des couvertures (des draps, des nappes de table, etc.), et autres

Document à Distribuer: *Scénario de Pression de Groupe* (à chaque carte correspond un énoncé numéroté)

DÉROULEMENT

I. Introduction (15 minutes)

Introduisez le thème en vous référant au **Modèle du Pont** (Session 1 de la 1 Partie), au **Jeu de la Meilleure Réponse** (Session 1 de la 4 Partie) ou aux sessions de **Comment Répondre à la Persuasion** (sessions 5 et 6 de la 4 Partie). Vous pouvez mettre l'accent sur la pression du groupe en tant qu'un des problèmes les plus cruciaux de la vie de tout être, particulièrement des jeunes. Il est important d'y penser et de mettre en pratique des approches de pression de groupe au moment de développer les aptitudes nécessaires à une vie saine et positive.

II. Les Jeux de Rôle (1 heure, 30 minutes)

Divisez le groupe en petits groupes et assignez à chacun d'eux une carte de jeux de rôle. Les groupes doivent se rencontrer et parler de la situation de pression de groupe, et dégager une réaction ou une réponse réaliste au problème. Le groupe doit alors élaborer un jeu de rôle qui montre la situation et comment le jeune résiste à la pression du groupe. Après chaque jeu de rôle, discutez de la situation et des réponses avec l'ensemble du groupe. Était-ce réaliste? Est-ce que la résistance démontrée fonctionnerait effectivement en pareille situation? Est-ce une situation courante dans nos communautés? Ainsi de suite.

Note à l'attention du formateur: Faites ressortir que la situation doit être réaliste. Souvent quand les adultes réalisent cette activité, les solutions semblent être faciles; Le personnage "dit juste non" ou prêche la façon adéquate de vivre et tout le monde accepte. Quand les jeunes réalisent ce jeu de rôle c'est rarement aussi simple. La raison pour laquelle la pression du groupe est si puissante est que les jeunes aiment se conformer à leur groupe. Ce que les jeunes de leur âge disent et pensent d'eux leur importe beaucoup. L'exercice est plus valable si les petits groupes développent des stratégies réalistes pour sortir de ces situations sans "perdre la face" ou sans être mis en quarantaine par leurs amis. Quand vous faites cet exercice avec les jeunes de votre communauté, notez les stratégies qu'ils utilisent, car elles pourraient être les plus efficaces dont ils disposent.

III. Evaluation (15 minutes)

Avant la fin de la session, vous pouvez circuler dans la salle et demander aux participants d'énoncer une stratégie spécifique dont l'usage leur serait aisé. Ceci peut vous aider à juger combien il est probable que les participants usent de ces stratégies pour leurs propres situations.

**DOCUMENT À DISTRIBUER
(A CHAQUE CARTE CORRESPOND UN ÉNONCÉ NUMÉROTÉ)**

SCÉNARIO DE PRESSION DE GROUPE

1. Deux amis, un garçon et une fille, sont ensemble. Ils se rencontrent depuis deux ans, et projettent de se marier dans un mois. Jusqu'à présent, ils ont évité d'avoir des rapports sexuels. Mais aujourd'hui, le garçon commence à obliger la fille à avoir des rapports sexuels avec lui. Il déclare qu'étant donné qu'ils se marieront bientôt, ils doivent "s'exercer". Il emploie aussi d'autres moyens pour essayer de la convaincre. Réalisez un jeu de rôle qui montre la situation et comment la fille peut répondre à la pression de son ami.
2. Un groupe d'élèves du cours secondaire est à une partie de danse. Ils sont en train de danser et de passer un agréable moment ensemble. Un(e) des élèves sort de sous son veston une bière. Il ou elle commence à boire et essaie de faire boire les autres. Il ou elle déclare qu'il y a encore de la bière et essaie d'obliger les autres à boire comme lui/elle. Certains étudiants approuvent. Montrez comment les autres pourraient affronter cette situation de pression.
3. Aux environs du marché, des amis conversent. Un ou une autre ami(e) vient les rejoindre. Après quelques minutes ce ou cette dernier(e) sort de la marijuana qu'il ou elle allume. Il ou elle demande aux autres de se joindre à lui ou à elle. L'un d'eux refuse. Maintenant afin qu'il se joigne au groupe, ce dernier le soumet à la pression. Montrez ce que ferait cette personne pour résister à la pression du groupe.
4. Un groupe d'amis se promène près du marché. Ils se disent à quel point ils s'ennuient. Ils souhaitent effectivement avoir à faire. L'un d'eux suggère qu'ils aillent voler du chocolat et du yaourt à l'épicerie. Quelques-uns approuvent — excités de faire quelque chose en ce jour d'ennui! Sur le chemin du marché, l'un d'eux a vraiment peur et ne veut pas participer au vol dans la boutique. Créez un jeu de rôle montrant ce que cette personne ferait pour résister à la pression du groupe.
5. Un groupe de jeunes de l'école secondaire parle des femmes. Plusieurs disent avoir eu des rapports sexuels, et ils taquent un des leurs du fait qu'il n'en a pas eu. Concevez un jeu de rôle qui montre comment ce garçon pourrait gérer cette situation.

PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 4: QU'EST-CE QUE L'AMOUR?

APERÇU GÉNÉRAL

Il serait peut être utile de passer quelques temps à parler au cours des sessions de Techniques Pratiques de vie, de l'idée générale d'amour et des types de relations et des questions comme "Qu'est-ce que l'amour?" "Quelles qualités rechercherais-je dans un partenaire, un mari ou une épouse?" Ceci peut aider les jeunes à visualiser ce qu'ils veulent, afin qu'ils puissent éviter les relations malsaines.

DURÉE

1 heure, 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir le terme "amour".
2. Décrire les différences entre l'amour pour un membre de la famille, un ami ou un partenaire.
3. Enumérer les qualités qu'ils attendent de leur famille, leurs amis, et leurs partenaires.
4. Enumérer leurs propres responsabilités dans les relations d'amour avec la famille, les amis et les partenaires.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Du papier et des stylos

DÉROULEMENT

I. Introduction (10 minutes)

Vous pouvez introduire le thème en vous référant aux sessions sur les objectifs, les souhaits et les rêves. Plusieurs personnes rêvent de



trouver un bon partenaire avec qui partager leur vie. Dans cette session vous étudierez ces souhaits.

Demandez aux participants de vous donner un mot ou des mots qui signifient "amour". Tout le monde est d'accord avec ces mots ou expressions? Ces mots ou expressions s'appliquent-ils à l'amour que quelqu'un a pour son/sa partenaire seulement ou peuvent-ils être employés pour décrire les sentiments entre petits amis, entre frère et sœur ainsi de suite? Si d'autres mots ou expressions sont utilisés pour décrire des relations, autres que pour le partenaire seul, demandez-leur de se mettre d'accord sur ces derniers aussi.

II. L'Amour entre Amis ou Membres d'une Famille (20 minutes)

Demandez à tout le monde de se mettre à deux (vous verrez que ces couples du même sexe fonctionneront très bien pour cet exercice).

Demandez à chaque groupe de décrire l'un à l'autre trois qualités qu'ils montreront à un proche frère, une sœur ou un ami qu'ils aiment particulièrement, et puis trois qualités qu'ils espèrent de ce frère, de cette sœur ou de cet ami qui les aime.

Dissociez les couples pour recomposer le grand groupe et demandez aux participants d'échanger leurs idées et leurs considérations. Evolvez si vous notez qu'il y a accord général. Sinon, encouragez les participants à discuter davantage des différents points de vue dans le groupe.

III. L'Amour entre Partenaires [Mari et Femme ou petits Amis] (25 minutes)

Ensuite, demandez à chaque groupe de décrire l'un à l'autre, à tour de rôle trois autres qualités qu'ils montreraient à un partenaire qu'ils aiment; et trois qualités qu'ils espèrent d'un partenaire qui les aime.

Faites former à nouveau le grand cercle. Demandez-leur d'échanger des idées. S'il y a une nette différence dans la qualité de l'amour décrite pour les partenaires et celui décrit pour les sœurs, frères ou amis, faites-les remarquer aux participants. Demandez-leur de définir plus clairement ces différences. Encouragez-les à expliquer pourquoi ces différences existent.

Dans cette culture, l'amour est-il égal au sexe? L'amour est-il égal au mariage? Si l'amour n'est pas égal au mariage quels sont, selon eux, les degrés minima de respect que les membres du couple doivent avoir l'un pour l'autre?

IV. Les qualités que je souhaite dans une Relation “d’Amour” ou “Romantique” (25 minutes)

Pour finir, faites reformer les couples. Cette fois-ci ils devront énumérer chacun cinq qualités qu’ils rechercheraient dans une relation. A quoi ressemblerait leur partenaire idéal? Encouragez-les à énumérer exactement ce qu’ils souhaiteraient le plus chez un(e) petit(e) ami(e) ou chez un mari ou une épouse.

Demandez aux participants, réunis en plénière, d’échanger des idées sur les qualités d’une relation idéale.

Il serait peut être utile à la fin, de demander:

1. Y-a-t-il des membres du groupe qui sont engagés dans une relation? Les partenaires possèdent-ils toutes les qualités que vous souhaitez dans une relation? (Il n’est pas nécessaire pour le groupe de répondre vraiment aux questions. “C’est juste une matière à réflexion?”)
2. Est-ce la personne avec qui vous désirez passer le reste de votre vie? Quelles en seraient les conséquences?
3. Ne serait-il pas utile pour vous d’attendre quelques années pour vous assurer que vous êtes en présence de la personne que vous avez décrite comme ayant les qualités que vous admirez?

Encouragez ces jeunes à penser à leurs relations de façon objective. Il est facile qu’un adolescent soit émerveillé par une relation et qu’il agisse tout comme si cette relation était parfaite. Utilisez vos questions pour sonder un peu plus en profondeur et au moins laisser les jeunes avec l’idée qu’il pourrait y avoir d’autres options qui répondent mieux à ce qu’ils souhaitent. Il est plus sain d’éviter la grossesse précoce, les relations sexuelles précoces, et ainsi de suite jusqu’à ce qu’ils soient sûrs de décider que cette personne est la seule qui réponde à leurs besoins pour la vie.

Note à l’attention du Formateur: Souvent, particulièrement pour les filles, l’idée d’avoir des besoins personnels, et à coup sûr, de les satisfaire, est un nouveau concept. Passez la session entière à renforcer ce concept qui peut être très puissant en matière d’amour-propre. Expliquez aux filles qu’elles ont aussi des options, qu’elles aussi ont leurs choix dans les relations, etc.

V. Evaluation (10 minutes)

Demandez aux participants d’écrire sur une feuille de papier qui restera anonyme:

1. Entretiennent-ils des relations avec quelqu’un actuellement?
2. Si oui, cette personne possède-t-elle toutes les qualités qu’ils recherchent?



3. Est-ce la personne avec qui ils souhaitent être pour le reste de leur vie? Si non, se protègent-ils pour ne pas tomber dans une situation pour le reste de leur vie (grossesse précoce, infection par le VIH) et ainsi de suite?

Les pages 213–216 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage: "*Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*", pp. 56-61. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 5: ACQUISITION DE L'AMOUR PROPRE: AVONS-NOUS DE L'AMOUR PROPRE?

APERÇU GÉNÉRAL

Le concept selon lequel les jeunes ont une compréhension de leur dignité, est essentiel au développement et à l'utilisation efficace des pratiques de vie. L'acquisition de l'amour-propre est partie intégrante des sessions de pratiques de vie, mais il vaut la peine de passer quelques sessions à parler réellement de "valeur propre", "amour-propre" ou "image personnelle".

DURÉE

1 heure, 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir le terme "amour-propre".
2. Décrire la relation entre amour-propre, comportement rassuré et prise de bonne décision.
3. Enumérer les qualités qu'ils admirent le plus en eux-mêmes.
4. Enumérer les domaines qu'ils voudraient améliorer.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Des flip charts ou un tableau

Des marqueurs ou de la craie

Du papier et des stylos ou des crayons

DÉROULEMENT

I. Qu'est-ce- que l'Amour Propre? D'où Provient-il? (30 minutes)

Dans **Echange d'Anecdotes** (session 3 de la 5 partie) nous avons vu le type de personne que nous voulons être. En travaillant pour devenir cette "personne que nous admirons," il nous serait utile de comprendre comment nous nous estimons maintenant. Cette session est la première étape dans la compréhension des sentiments que nous nourrissons à notre égard.

Etudiez la signification du terme "amour-propre". Que signifie-t-il? Enumérez les réponses sur le flip chart ou au tableau. Les réponses probables peuvent être:

- Comment vous considérez-vous?
- Croyez vous que vous valez beaucoup?
- La force personnelle, ainsi de suite.

Ensuite faites référence au **Modèle du Pont** (Session 1 de la 1 partie), et à la situation de Lucy. Lucy a-t-elle de l'amour-propre? Pourquoi et pourquoi pas? L'amour-propre l'aurait-il aidée à prendre une autre décision en ce qui concerne son petit ami? Passez quelque temps à établir la relation entre amour-propre et prise de bonne décision, stratégies de communication et de réflexion.

Demandez aux participants quelle est selon eux, la provenance de l'amour-propre. Etudiez les éventuelles sources d'amour-propre, notez-les sur le tableau. Les idées pourraient être:

- Comment vos parents vous élèvent ou vous traitent-ils?
- La foi en Dieu (Il ne peut fabriquer de la médiocrité, ainsi de suite).
- L'image des filles ou des garçons dans la communauté.
- Les traitements donnés par les frères, les sœurs et autres membres de la famille.
- Nos considérations personnelles de la vie, etc.

II. Qui-Suis-Je? (20 minutes)

Consacrez un moment à regarder votre propre image. Quelles sont les parties les plus importantes de votre personne? Comment vous considérez-vous?

Invitez les participants à écrire 10 phrases qui commencent par: "Je suis". Exemples: "Je suis une jeune femme intelligente. Ou "Je suis vraiment une bonne amie pour les autres." *Mettez l'accent sur le fait que cet exercice ne sera pas ramassé et qu'il est destiné à leur usage personnel.*

Ensuite suggérez aux participants de cocher ce qu'ils aiment en eux-mêmes. Mettez un point d'interrogation à côté de ce que vous voulez changer.

En regardant leurs propres listes, les participants affirmeraient-ils qu'ils ont de l'amour-propre ou peut être qu'ils ont besoin de travailler un peu plus au développement de l'image de soi?

(Les participants n'ont pas besoin en réalité de répondre à cette question.)

IV. Evaluation (5 minutes)

Vous suggérerez un exercice de maison ou l'attribution d'un journal pour évaluer la compréhension des concepts dans cette session. Par exemple, vous demanderez aux participants de rédiger une courte rédaction sur leur amour-propre, et d'y inclure des idées relatives à l'origine de cette image de soi. Avant cette attribution, obtenez la permission des participants pour lire leurs rédactions ou des parties de leurs journaux, si vous souhaitez les ramasser et les corriger.

Les pages 217–219 adaptées et réimprimées avec l'autorisation de l'UNICEF Harare de l'ouvrage: *"Think About It" Un Programme de Lutte contre le SIDA – Tome 3*, pp. 20–21. © UNICEF Harare 1995.



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 6: ACQUISITION DE L'AMOUR PROPRE: "UNE TAPE DANS LE DOS"

APERÇU GÉNÉRAL

Ceci est une activité courte, amusante et relaxe destinée à intensifier chez les participants le concept de l'amour-propre et renforcer l'esprit d'équipe. Elle est menée avec plus de succès avec un groupe dont les membres sont restés ensemble pendant quelque temps et se connaissent bien.

Vous l'utiliserez pendant les sessions d'amour-propre ou n'importe quand pour une expérience de "relève-moi" et de liaison de groupe.

DURÉE

30 à 45 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les forces des autres dans le groupe.
2. Enumérer les qualités que d'autres admirent en eux.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Une feuille de papier (le carton de préférence) par personne

Un marqueur ou un stylo par personne

Du ruban adhésif

Des épingles, des pinces à linge ou des trombones

DÉROULEMENT (30 À 45 MINUTES)

Donnez à chaque participant une feuille de papier, un stylo et de quoi fixer le papier (ruban adhésif, épingle, trombone, pince à linge). Parlez un peu du groupe. Expliquez que nous nous sommes d'une manière ou d'une autre, impressionnés les uns les autres. Nous avons des côtés positifs que nous aimerions dire les uns aux autres, mais parfois nous oublions de nous dire ce que les uns pensent positivement des autres. Cet exercice nous procure l'amusante opportunité d'échanger les impressions que nous avons l'un de l'autre.

Note à l'attention du formateur: Il est important de faire remarquer que nous sommes en train de nous focaliser sur les choses positives, bonnes choses afin d'éviter que des choses négatives soient écrites sur les cartes.

Faites écrire aux participants leurs noms en haut dans un coin de la feuille, et dessiner un symbole qui les représente au centre. Ils peuvent dessiner leur main, une étoile, un cœur ou le soleil — tout ce qui les représente. Ensuite ils doivent fixer leur feuille au dos.

Pensez aux différentes personnes présentes dans la salle. Quels mots utiliserez-vous pour faire une description positive de chacune d'elles? Quel message de joie aimeriez-vous adresser aux diverses personnes dans la salle? Dites aux participants qu'à votre signal "Allez-y!", ils doivent circuler et écrire un (ou deux) mot(s) sur les feuilles des uns les autres.

Quand ils semblent avoir fini, dites "Stop" et laissez les participants retirer leurs papiers de leurs dos. La vue des sentiments positifs qu'ils ont les uns pour les autres entraînera sûrement des éclats de rire et de la joie!

Vous pouvez rendre cette session plus longue et plus puissante en demandant aux participants de se lever un à un et de lire ce que leurs cartes disent d'eux. Par exemple, "Mon nom est Edith Tengeri, et je suis belle, puissante, intelligente, dynamique, forte, une vraie dirigeante." Cette carte peut renforcer de façon efficace l'amour-propre, si les participants "possèdent" vraiment les qualités citées en les lisant à haute voix et en les partageant avec le groupe.



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ETABLIR DES RELATIONS

SESSION 7: QUELS SONT LES RÔLES DU GENRE? – EXERCICE DES CARTES DU GENRE

APERÇU GÉNÉRAL

C'est un bon exercice à faire pour introduire le thème: Genre. Il aide à clarifier l'explication du terme "Rôles du Genre" et offre aussi une tribune pour commencer à discuter des questions du Genre dans la communauté et dans la culture.

DURÉE

1 heure, 30 minutes à 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Définir le terme "Les rôles du genre."
2. Décrire la différence entre "sexe" et "rôles du genre."
3. Enumérer quelques-uns des rôles du genre qu'on attend des hommes et des femmes.
4. Décrire les présents défis des rôles actuels du Genre et les moyens par lesquels ils pourraient changer dans cette communauté.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Un flip chart ou un tableau

Marqueurs ou craie

Ruban adhésif

Des grandes cartes notées: "*Féminin*" ou "*Masculin*"

Petites Cartes du Genre (un mot ou une phrase par carte): Au moins une carte par participant

Suggestions de mots Descriptifs pour les Cartes du Genre:

Direction	Education
Pouvoir	Violence
Religion	Amour
Faible	Vol
Grossesse	Servir les autres
Autorité	Travail
Argent	Grossesse
Sports	Docteur
Contrôle	Elever les enfants
Beauté	Creuser des tombes
Soigner le malade	Prise de décision
Désir de rapports sexuels	Intelligence
Demande de rapports sexuels	Force
Construction de maison	Infirmière
Collecte de bois de chauffe	Décisions de famille
Impuissant ou désemparé	Balayer
Actif au sein de l'église	Puiser de l'eau
Conduire un véhicule	Cuisine

PRÉPARATION

Collez du ruban adhésif derrière chaque carte. Dégagez un espace le long du mur pour l'exercice. Formez un demi-cercle autour de la partie vierge du mur.

DÉROULEMENT**I. Les Rôles du Genre (Jusqu'à 1 heure)**

Introduisez l'idée du terme "Rôles du Genre". La manière d'aborder cet exercice variera selon les participants. Certains auront connaissance de la différence entre "rôles du genre" et "sexe". D'autres ne connaîtront pas du tout le mot "genre". Dans plusieurs communautés, la phrase "questions du genre" est lancée partout où la question de l'émancipation de la femme est discutée, mais plusieurs ne comprennent pas le concept.

Parfois il est utile de commencer par expliquer que vous ferez un exercice, qui traite du terme "rôles du genre", et comment les rôles du genre diffèrent selon le sexe. Demandez à l'un des participants de dire son "sexe". "Masculin" ou "Féminin" devra être la réponse. Maintenant regardez si personne ne peut vous dire ses rôles du genre.

Passez seulement un moment ou deux sur ce point et passez à l'exercice.

Collez les cartes "Féminin" et "Masculin" sur la partie visible d'un mur, à environ trois mètres plus loin.

Expliquez au groupe que vous donnerez une carte à chaque participant. Ils ne doivent pas regarder leurs cartes, mais les garder retournées ou appuyées contre eux. Au signal, tous les participants doivent lire leurs cartes et les mettre immédiatement au mur dans la colonne à laquelle elles appartiennent. Ne donnez pas d'amples informations. Souvenez-vous de souligner que tout le monde doit répondre rapidement et placer ses cartes au mur la minute où vous dites "Allez!"

Note à l'attention du formateur: La vitesse est la première particularité de cet exercice. Vous voulez avoir la première réaction de la personne avant qu'elle n'ait la chance de penser à ce que vous pourriez vouloir d'eux. Ils doivent réagir naturellement et faire vite.

Après que toutes les cartes ont été distribuées et que les participants se soient retournés à leurs places, demandez au groupe de regarder là où les cartes ont été placées. Cela pourrait se présenter comme suit:

Féminin		Masculin
Travaux ménagers	Mariage	Force
Grossesse	Relations sexuelles	Prendre les décisions
Élever les enfants	Religion	Éducation
Servir les invités		Direction

Note à l'attention du formateur: Suivant le groupe, vous en obtiendrez différentes réponses. Dans certaines communautés, vous trouverez que des rôles très traditionnels sont assignés à l'un et à l'autre, et que personne n'a pensé inscrire, aucune de ces idées au milieu. D'autres groupes peuvent avoir été exposés à ces idées avant et auront une distribution plus équilibrée avec plusieurs inscriptions au milieu. D'autres groupes voudront vous "Surpasser en finesse" et mettre les rôles traditionnels des féminins dans la catégorie masculin. Vous devez être vraiment alerte durant cet exercice. La place donnée aux mots vous dira beaucoup de ce que les participants pensent des questions du genre. Ceci vous aidera à déterminer comment aborder la discussion suivante sur le genre.

Demandez au groupe si tout le monde est d'accord avec l'utilisation des cartes. Permettez que l'exercice donne lieu à un débat entre les participants sur comment la culture considère certaines activités relatives au genre. Vous pouvez aussi procéder carte après carte en demandant l'opinion de tous les participants et si possible, bouger une carte avec l'accord du groupe.

La discussion sur le genre peut durer et peut être très controversée si les participants souhaitent s'ouvrir et échanger leurs points de vue

sur l'approche de leur culture du genre. Permettez que la discussion soit le plus libre possible — la conduisant seulement pour éviter que les gens ne deviennent irrespectueux ou ne violent aucune des règles de base du groupe.

II. Les Rôles du Genre “Par Opposition au Sexe” (Jusqu'à 1 heure)

Lorsque la discussion aura atteint le niveau approprié, enlevez toutes les cartes (sauf celles avec l'inscription “Féminin” et “Masculin”) du mur. Dites au groupe qu'ils vont refaire le même exercice, mais que cette fois ils doivent placer la carte pour le type physiquement ou biologiquement capable de réaliser ce qui est écrit sur la carte. Assurez-vous de ce que les participants comprennent que vous parlez maintenant de capacités naturelles, physiques. Est-ce qu'un homme, une femme ou les deux sont capables de faire ce qui est écrit sur la carte?

Donnez une carte à chacun et dites à nouveau “Allez” Le groupe doit coller à nouveau les cartes au mur. Cette fois ils obtiendront quelque chose de ce genre:

Féminin		Masculin
Grossesse	Mariage	Force
	Education	
	Direction	

Procédez de nouveau au placement des cartes. En quoi diffère-t-il — il du premier? Les cartes ont-elles besoin d'être déplacées?

En vous basant sur cet exercice, demandez au groupe d'élaborer des idées sur le “sexe” et les “rôles du genre”. Quelle est la différence entre ces deux idées? Demandez à une femme de quel sexe elle est?

Elle doit répondre féminin auquel vous direz “bien” — votre sexe fait que vous êtes du genre féminin ou masculin. C'est le fait biologique et physique d'être né garçon ou fille. Ecrivez la définition du mot sexe au tableau.

Demandez maintenant au groupe ce que signifie “rôles du genre.” Si personne ne peut répondre, faites référence au premier exercice où ils ont placé les rôles. Qu'est-ce qui fait que les gens placent certains rôles dans la colonne “Masculin” et d'autres dans la colonne “Féminin”? Aidez ce groupe à donner une définition à “genre” — quelque chose comme “les rôles de l'individu selon son sexe ou “ce que la société ou la culture attend de vous selon que vous êtes masculin ou féminin”. Vous voulez qu'ils réalisent que le genre est déterminé par la culture — c'est comment la communauté veut que vous vous comportiez et pensiez selon que vous êtes un homme ou une femme. Par exemple, une fille Malawite et une fille Américaine sont du même



sexe, mais leurs rôles du genre sont probablement différents parce qu'ils ont grandi dans des cultures différentes.

Discutez brièvement de comment le genre influe sur nos pratiques de vie. Les filles communiquent-elles de façon différente que les garçons? Comment les relations sont différentes pour les garçons et les filles? Jusqu'à la prochaine rencontre du groupe, les participants doivent penser à ces questions et à leurs probables effets sur les pratiques de la vie.

OUTILS D'ÉVALUATION

Une attention soutenue dans la discussion vous donnera une idée sur la compréhension des différences entre "sexe" et "rôles du genre". Des changements d'attitudes n'auront pas lieu à ce moment, étant donné que c'est le début du processus de réflexion sur ces questions.

Cette session a été adaptée d'une session de "les cartes du genre" conçue à l'atelier du corps de la Paix/Malawi intitulé "*Promoting Sexual Health*", tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.

PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 8: CODES DES IMAGES DU GENRE ET LES JEUX DE RÔLES

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session doit permettre aux participants d'approfondir les questions relatives aux rôles du genre actuellement en pratique dans leurs cultures. C'est une bonne suite de "Les cartes du Genre" (Session 7 de la 6 Partie).

En attirant l'attention sur les situations de tous les jours, souvent considérées comme acquises, les participants sont tenus au défi de donner une signification à ces rôles y compris à leurs avantages probables ou leurs conséquences.

DURÉE

2 heures ou plus, selon la taille du groupe

LES OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Décrire quelques-uns des rôles du genre employés dans leur communauté.
2. Décrire quelques-unes des conséquences de ces rôles du genre, particulièrement en ce qui concerne le pouvoir de prise de décision des femmes et des filles.
3. Identifier de probables alternatives aux rôles traditionnels du genre.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Divers accessoires pour les jeux de rôles

Communication: *Codes des Images du Genre*

Ruban Adhésif



PRÉPARATION

Travaillez avec vos homologues ou collègues pour développer des codes d'images appropriés à votre communauté.

L'information que vous collectez pendant l'évaluation de vos besoins doit servir à indiquer de manière exacte les importantes questions relatives au genre en pratique dans la région.

Choisissez le nombre de jeux de rôles que vous utiliserez selon le nombre de participants et le temps alloué.

Nous avons jugé utile d'ajouter au moins une situation "positive" du genre — au lieu de traiter uniquement des situations négatives. Il serait peut-être très efficace de mettre en pratique une situation du genre plus équilibrée dans le jeu de rôle. La façon de la réaliser consiste à faire deux fois le même jeu de rôle, la deuxième fois avec des rôles du genre plus équilibrés.

DÉROULEMENT

I. Les Jeux de Rôle (1 heure, 45 minutes)

Rappelez au groupe quelques-unes des questions relatives au genre qui ont été abordées à la fois dans le **Modèle du Pont** (Session 1 de la 1^{ère} Partie), et la dernière session sur "les cartes du genre". Dès lors que nous avons discuté de quelques-uns des principaux "rôles du genre" dans notre communauté, nous pouvons commencer à considérer quelques-unes de leurs conséquences dans notre vie de tous les jours.

Répartissez les participants en groupes mixtes avec des hommes et des femmes. Donnez à chaque groupe un code des images du genre. Les groupes doivent:

1. Regarder l'image. Identifier les questions du genre indiquées sur la carte. Quelles sont les différences entre les rôles des hommes et ceux des femmes dans ces scènes? Quelles sont les conséquences de ces rôles? Qu'ont-ils de positif? Pour qui? De négatif? Pour qui?
2. Développer un jeu de rôle basé sur la situation que représente l'image. Faites vivre avec exactitude ce qui apparaît dans l'image. Les groupes doivent fondamentalement donner vie à l'image. (Ils ne doivent pas offrir des solutions, mais simplement montrer exactement ce qui se passe dans l'image.)
3. Chaque groupe doit exécuter son jeu de rôle. Après chaque jeu de rôle, conduisez une discussion sur les questions relatives au genre représenté dans le jeu de rôle. Maintenez le code d'image pour que le groupe entier apprécie après que le jeu de rôle a été exécuté. Traitez toutes les questions que la représentation n'a pas abordées.

4. Si vous le désirez, faites rejouer aux groupes leurs jeux de rôles avec des rôles du genre plus équilibrés

Ce serait une bonne idée de faire durer les jeux de rôles les plus équilibrés pour pouvoir récapituler en discutant, les avantages de la situation, maintenant que les deux genres partagent de façon équitable, les responsabilités et le respect.

II. Evaluation (15 minutes)

Cette session soulève souvent des sentiments (profonds) parce qu'on discute et critique des croyances fortement ancrées dans les cultures. Il est souhaitable de solliciter que soient écrites les réactions des participants à la session afin que vous vous rendiez compte de la façon dont les idées sont généralement reçues par le groupe. Cette requête peut être aussi simple que de demander aux participants de répondre à des questions, telles que: "Que pensez-vous des idées discutées au cours de la session d'aujourd'hui?" ou "Comment vous sentez-vous en discutant de façon critique, des questions culturelles avec le groupe?" ou quelque chose du genre. La question peut être aussi plus contextuelle: "Énoncez un aspect de la culture qui a probablement besoin de changer un peu pour que les gens vivent de façon plus saine, et énoncez un aspect de la culture que nous devons garder de façon définitive. Expliquez."

La lecture des réponses vous aidera à tenir compte de ce que les gens écrivent leurs sentiments les plus forts, et que ce n'est que le début d'un plus long processus d'idées provocatrices et de pensées critiques sur la culture.

La session "Code des Images du Genre" a été présentée à l'Atelier du Corps de la Paix/Malawi intitulé "Promoting Sexual Health", tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.



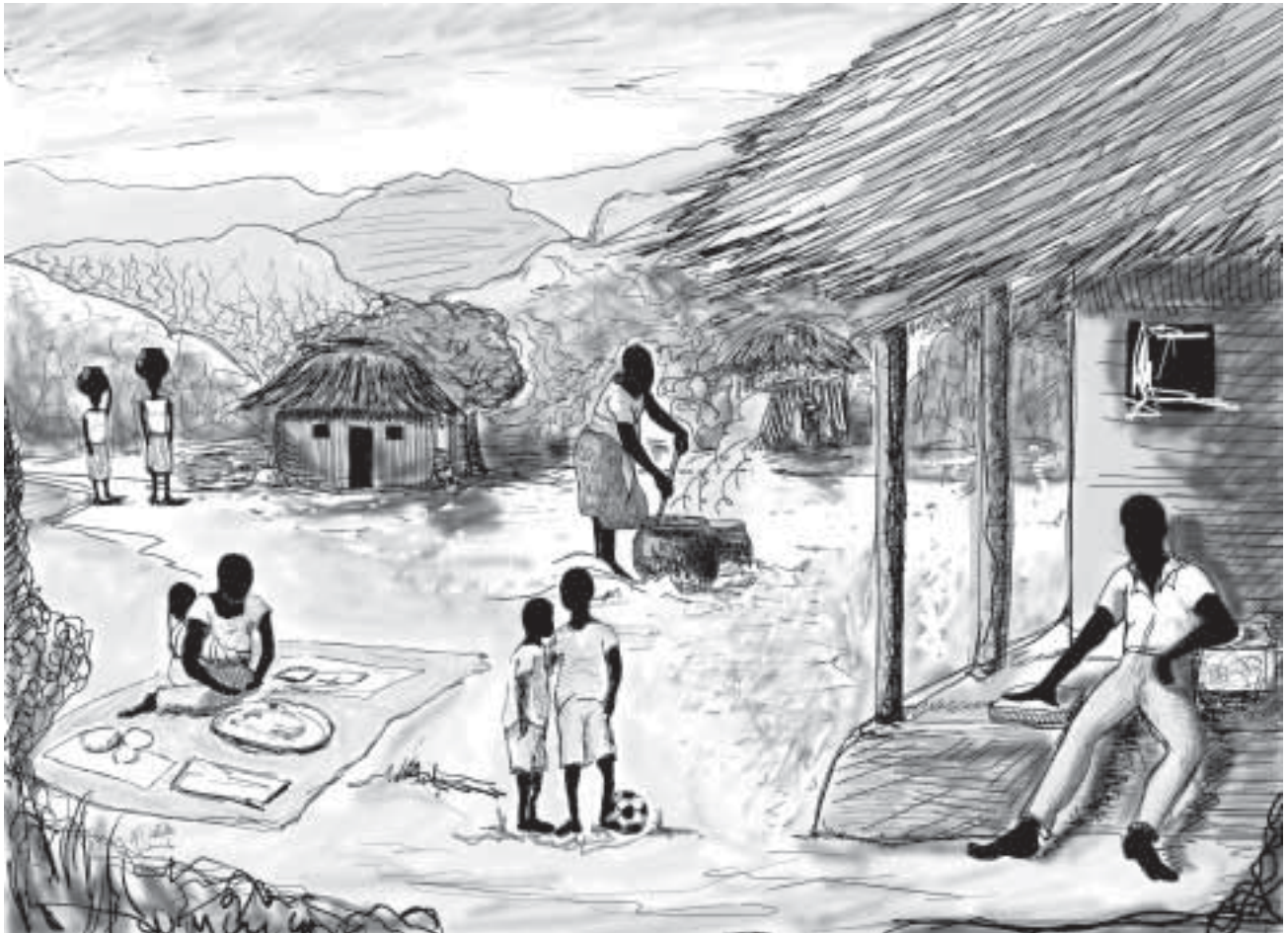
CODES DES IMAGES DU GENRE

SITUATION 1



CODES DES IMAGES DU GENRE

SITUATION 2



CODES DES IMAGES DU GENRE

SITUATION 3



PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 9: GENRE ET CULTURE: DES IMAGES IDÉALES ET DES IMAGES DESTRUCTRICES

APERÇU GÉNÉRAL

Cette session est un autre bon exercice sur le genre. Elle permet d'étudier les perceptions culturelles de l'homme idéal et de la femme idéale, et comment ces images idéales peuvent obliger les gens à assurer des rôles irréalistes ou non voulus.

DURÉE

1 heure, 30 minutes

OBJECTIFS

A la fin de la session, les participants doivent être en mesure de:

1. Enumérer "les images idéales" dont dispose la société pour ceux de leur âge et de leur genre.
2. Identifier en quoi ces clichés peuvent être limitatifs ou utilisés pour obliger à agir d'une certaine façon.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Un flip chart ou du papier

Marqueurs ou stylos

PRÉPARATION

Avant cette session, demandez aux participants de donner des exemples de chants, d'anecdotes ou de proverbes.

DÉROULEMENT

I. Introduction (20 minutes)

Référez-vous aux sessions antérieures relatives aux pratiques de vie et aux rôles du genre, et expliquez aux participants que nous sommes sur le point d'étudier les divers comportements que cette culture attend des individus.

Demandez aux participants d'échanger des exemples de chants, d'anecdotes ou de proverbes. Demandez à cinq ou six personnes de chanter ou de conter pour le reste du groupe. Voyez si vous pouvez établir des relations entre le contenu des anecdotes, des chants et proverbes et les images qu'on attend des hommes et des femmes dans cette culture.

II. Les Images idéales (20 minutes)

Après ces quelques exemples généraux, demandez aux participants de se mettre en groupes et de focaliser leur attention particulièrement sur l'image idéale pour leur âge et leur genre dans leur société. Ces groupes doivent réunir des personnes du même sexe et du même âge. Notez que dès à présent la discussion sera focalisée uniquement sur leur propre âge et genre.

- Si vous travaillez avec des jeunes filles, demandez-leur de décrire ce qu'on attend qu'une fille dise et fasse ou ne dise ni ne fasse point.
- Si vous travaillez avec des hommes adultes, demandez-leur de décrire ce qu'on attend qu'un adulte dise et fasse ou ne dise ni ne fasse point.

Après 10 minutes environ de discussion en petits groupes, demandez aux participants de reformer le cercle et d'échanger avec le groupe, leurs idées concernant la parfaite jeune fille, le parfait adulte ainsi de suite.

III. Les Images Réalistes (20 minutes)

Demandez ensuite aux participants de retourner à leurs petits groupes et d'analyser à quel point ils trouvent facile de vivre selon ce que leur société attend d'eux.

Après 10 minutes environ, demandez aux groupes de reformer un grand cercle et d'échanger avec l'ensemble du groupe, les véritables expériences découlant de leur tentative de vivre selon ce que leur société attend d'eux.

IV. Les Images Destructrices (20 minutes)

L'objectif de cet exercice est d'aider les gens à comprendre que nous avons tous des images idéales de comment nous sommes sensés nous comporter et qu'il y a toujours un écart entre nos images et la réalité. Nous trouvons tous difficile par moments, de vivre selon nos images. Il peut être souvent rassurant de les réaliser et de comprendre que nous ressentons ceci par moments.

Parfois, les images idéales peuvent réellement être des images **destructrices**. Par exemple, si les gens croient que "la place de la femme est au foyer" ceci peut souvent servir d'excuse à arrêter prématurément la scolarité des filles. De la même façon, la croyance selon laquelle "un véritable homme boit 10 bouteilles de bière par nuit" peut conduire un homme à boire plus qu'il ne faut pour se satisfaire ou plus qu'il ne peut supporter.

Encouragez les participants à penser à ceci et à faire leurs propres commentaires sur la façon dont certains exemples qu'ils ont eu à mentionner peuvent les conduire à l'auto destruction.

Note à l'intention du formateur: Veuillez bien attirer l'attention de votre groupe sur le fait que cet exercice n'est pas destiné à leur rappeler comment ils doivent se comporter! Au contraire, il est destiné à nous aider à reconnaître combien il est difficile et limitatif de vivre selon certaines étiquettes que la société nous colle. Si votre groupe trouve qu'il est un peu difficile de penser à des exemples pour commencer, ci-dessous sont énumérées quelques suggestions. N'imposez pas ces idées à votre groupe; Ils doivent omettre de décrire eux-mêmes leurs propres vies. Mais vous pourrez dire que dans d'autres communautés, les gens ont décrit les différences entre leur idéal et leurs véritables vies de cette façon, et demander au groupe d'établir un rapport entre ceci et la manière dont ils vivent dans leur propre communauté.

Jeune Homme

L'image: Chef de la famille, soutien de la famille mérite le respect

La réalité: Beaucoup de responsabilités, trop de bouches à nourrir, revenu limité

Jeune Fille

L'image: Polie, soumise, travailleuse, peu exigeante, obéit à son père ou à son mari, beaucoup d'enfants.

La réalité: Trop d'enfants, manquant d'argent, pas de liberté personnelle, maltraitée.

Note à l'attention du formateur: Encore, parlez seulement des expériences du genre avec lequel vous travaillez. Par exemple, si vous travaillez avec des jeunes filles, parlez seulement de ce que doit être une jeune fille dans cette communauté.



V. Evaluation (10 minutes)

Demandez aux participants d'énoncer une image idéale à laquelle ils voudraient personnellement essayer de ressembler, et une image destructrice qu'ils souhaiteraient éviter.

Les pages 233–236 ont été adaptées et réimprimées avec l'autorisation d'Alice Welbourn et d'ACTIONAID de l'ouvrage *“Stepping Stones: Un Ensemble de matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Établissement de Relations”*, p. 46. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

PLANS DE SESSION SUR COMMENT ÉTABLIR DES RELATIONS

SESSION 10: QUI A RAISON ET QUI A TORT? REVOYONS LOBOLA

APERÇU GÉNÉRAL

Lobola ou la dot qui est une pratique culturelle peut avoir une forte influence sur la vie d'une femme ou sa capacité à faire usage des pratiques de la vie. Dans certaines régions à système patriarcal, les familles de l'homme paient (un bœuf par exemple) le droit de marier la femme. Parfois ce paiement permet au mari d'exercer un contrôle absolu sur sa femme, lui octroyant une infirme parcelle de pouvoir de décision, même au détriment de sa santé. Cette session est un exercice intéressant et controversé. Elle qui permet d'examiner la question du Lobola.

DURÉE

1 heure, 30 minutes à 2 heures

OBJECTIFS

A la fin de cette session, les participants doivent être capables de:

1. Identifier les diverses perspectives de "Lobola" ou la dot.
2. Identifier certains problèmes ou conséquences du système de "Lobola".

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Plusieurs accessoires pour le jeu de rôles

Document à distribuer: La représentation

PRÉPARATION

Préparez d'avance la représentation avec neuf participants comme acteurs. Encouragez-les à être aussi créatifs et réalistes que possible.

En jouant leurs rôles ils doivent utiliser tout ce qu'ils savent des considérations de leur communauté, relatives à Lobola.

DÉROULEMENT

I. La Représentation (30 à 45 minutes)

Commencez à introduire le concept de Lobola et sa forte influence sur les pratiques de vie, telles que la capacité de la femme à prendre des décisions et à communiquer en toute confiance. Expliquez que le groupe entier est sur le point de servir comme juges dans un cas à la cour — le cas de Mr. et Mme. Moyo. Ils doivent écouter attentivement les arguments parce qu'ils sont des juges à la Cour de la Communauté; Ils seront plébiscités pour leur jugement à la fin des témoignages.

Que la représentation démarre (commence).

II. Le débat (50 minutes)

A la fin de la présentation, les trois membres qui ont servi comme fonctionnaires à la cour feront voter le groupe pour décider du jugement. Ils peuvent le faire comme ils le souhaitent — en utilisant des feuilles de papier ou en levant la main. La majorité gagne le vote. Après avoir obtenu ce jugement, les fonctionnaires de la cour doivent l'annoncer au groupe.

Après que le jugement a été rendu, faites asseoir ceux qui l'ont approuvé d'un côté et ceux qui s'y sont opposés de l'autre dans la salle. Engagez et facilitez un débat entre les deux bords pour qu'ils discutent de cette importante et opportune question.

III. Evaluation (10 minutes)

A la fin du débat, vous pouvez décider de plébisciter à nouveau le groupe pour voir si quelqu'un a changé d'opinion suite aux idées développées lors du débat.

Cette session a été conçue à l'Atelier du Corps de la Paix/Malawi intitulé "Promoting Sexual Health" tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.

LA SAYNÈTE

Mme Eda Moyo, une femme mariée de 30 ans, mère de deux enfants, s'est adressée à la Cour de la Communauté pour obtenir l'autorisation de divorcer de son mari à qui elle a été mariée pendant six ans. Les raisons du divorce résident dans le fait que Mr. Moyo est un coureur de jupons qui a plusieurs partenaires sexuelles. Depuis que Mme Moyo a découvert le genre d'homme à qui elle était mariée, elle a refusé d'avoir des rapports sexuels avec lui. Quant à Mr. Moyo, il a commencé à la frapper et à la maltraiter par d'autres moyens, car argumente-t-il, il a payé Lobola pour elle, par conséquent, elle n'a pas le droit de lui refuser quoi que ce soit. Elle est sa propriété.

Les Rôles

Vous aurez besoin de *trois membres de la Cour de la Communauté*. L'un d'eux écoutera le cas de Mme Moyo. Les autres serviront d'huissiers. Les autres personnes participant au jugement sont:

Mme Eda Moyo qui argumente qu'elle a le droit de veiller sur sa propre santé et c'est pourquoi elle veut divorcer de son mari. Elle craint qu'en ayant des relations sexuelles avec lui elle risque d'attraper une maladie incurable.

Mr. Mathieu Moyo qui argumente que pour avoir payé Lobola pour sa femme, elle n'a pas le droit de lui refuser d'avoir des relations sexuelles avec lui. Toutes ses activités extra-conjugales ne concernent pas sa femme.

La veuve, mère de Mme Eda Moyo: qui défend la position de sa fille

Le frère aîné de Mme Eda Moyo: qui ne veut pas qu'Eda revienne. Il veut qu'elle reste l'épouse de son mari parce qu'il ne veut pas retourner les bœufs donnés en dot.

Un autre frère de Mme Eda qui est contre le divorce prétend qu'une bonne épouse est celle qui a sa place au foyer et qui ne se dispute pas avec son mari.

Le Père de Mr. Moyo qui plaide que son fils accepte le divorce parce que la femme de ce dernier est ennuyeuse et incontrôlable.

Le reste du groupe jouera le rôle de *membres de la communauté* assistant au procès. Les trois fonctionnaires de la cour permettront à chaque acteur de parler. Sur la base des témoignages recueillis et des arguments développés, le groupe prononcera le verdict.



SEPTIÈME PARTIE: CONCLUSION



CONCLUSION

SESSION 1:

LA REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

APERÇU GÉNÉRAL

La technique appelée Représentation Théâtrale est l'une des méthodes les plus utilisées dans l'enseignement des pratiques de vie. C'est un moyen efficace et puissant pour évaluer toutes les pratiques de vie que vous avez enseignées antérieurement, les stratégies de communication, de prise de décision et d'établissement de relation.

DURÉE

2 heures (plus ou moins, selon le nombre de situations que vous avez choisi de présenter)

OBJECTIFS

A la fin de la session les participants doivent être en mesure de:

1. Identifier les stratégies de gestion des émotions et communiquer avec assurance.
2. Manifester d'efficaces aptitudes à la pensée, à la communication et à l'établissement de relation.

MATÉRIEL DE TRAVAIL

Des accessoires assortis pour les jeux de rôles

Document à distribuer: *Scénari de Représentation Théâtrale*

PRÉPARATION

Sélectionnez les situations à présenter. Des échantillons sont ici offerts, mais imaginez d'autres situations selon les buts que vous visez, pour des sessions spécifiques.

Avant la session, préparez les participants sélectionnés à présenter les jeux de rôles. Il se peut que vous souhaitiez les voir répéter les situations une fois pour vous assurer que les idées viennent aisément.



DÉROULEMENT

I. Introduction (5 à 10 minutes)

Introduisez la session en récapitulant les différentes pratiques de vie que vous avez animées et étudiées en groupe. Référez vous au **Modèle du Pont** et aux sessions spécifiques sur les stratégies de bonne communication, de prise de décision, d'établissement de relation, le genre, la gestion des émotions et les pratiques de la pensée. Expliquez que la technique de la Représentation Théâtrale est une façon de résumer — une façon de réviser, de renforcer et de *pratiquer* les techniques étudiées

II. Le premier Jeu de Rôle (20 à 30 minutes)

Expliquez qu'un jeu de rôle leur sera présenté. Les participants doivent regarder et penser aux problèmes découlant de la situation. Quelles sont les pratiques de vie qui manquent ou qui ne s'utilisent pas bien? Quelles sont les émotions qui ne sont pas contrôlées? Comment peut-on améliorer les interactions entre les personnages?

Après le jeu de rôle, traitez brièvement le scénario avec le groupe. Discutez des pratiques de vie qui manquent ou qui ne sont pas bien employées. Discutez de toutes les émotions incontrôlées. Il se peut que vous souhaitiez introduire l'idée de points critiques. Ce sont des "points de non-retour", au-delà desquels la situation change complètement. Des exemples de points critiques pourraient comprendre quelqu'un donnant un coup de poing, quelqu'un disant quelque chose de très blessant ainsi de suite. Demandez au groupe de vous aider à identifier tous ces points critiques dans le jeu de rôle qu'ils viennent de regarder. Quels sont ces points?

III. Le Jeu de Rôle Interactif (20 à 30 minutes)

Expliquez que le jeu de rôle sera répété exactement comme la première fois — seulement que pour cette fois, chaque membre de l'auditoire aura la chance d'améliorer la situation. Chaque fois qu'un personnage dans le jeu de rôle fait usage d'un mauvais comportement, communique de façon débile, permet à une émotion de prendre le dessus sur lui (ou sur elle), ou que l'une des pratiques n'est pas bien utilisée, les membres de l'auditoire sont invités à applaudir. (Démontrez-le en applaudissant deux fois de façon rapide.)

Lorsque les acteurs entendent les applaudissements ils se figeront. La personne qui a applaudi doit alors se lever et remplacer l'un des personnages. La nouvelle personne doit simplement dire à l'acteur en question de s'asseoir et commencer par jouer son rôle. Le nouveau venu doit améliorer la situation autant qu'il peut en utilisant une meilleure communication ou un comportement alternatif. Si un autre point critique vient dans le jeu de rôle, un autre membre de l'auditoire

doit acclamer et remplacer quelqu'un, et rejouer la scène. Ceci peut continuer de façon indéfinie. Plusieurs personnes peuvent intervenir dans le même personnage. Peu importe le genre — un homme peut remplacer une femme de même qu'une femme peut remplacer un homme.

La technique continue jusqu'à ce que chaque membre de l'auditoire soit complément satisfait de ce que le nouveau jeu de rôle représente une meilleure réponse à la situation, en faisant un usage maximum des pratiques positives de vie. Ne manquez pas de passer quelque temps à développer les diverses approches positives de vie, de règlement de la situation afin que les participants puissent étudier les diverses stratégies à utiliser pour trouver une solution aux situations malsaines.

Vous pouvez continuer avec cette technique pour bien d'autres scénarios.

Note à l'attention du formateur: Cette technique est plus amusante quand tous les membres de l'auditoire participent activement. Encouragez donc tout le monde à ne pas être timide mais à participer!

TECHNIQUES D'ÉVALUATION

La représentation théâtrale est un moyen efficace pour évaluer jusqu'à quel point les participants ont assimilé les pratiques sur lesquelles nous avons travaillées dans les autres sessions. Examiner les réponses à ces situations et les stratégies utilisées par les différents participants pour vous procurer d'importantes informations. Vous noterez le progrès qui aura été fait et indiquerez les nouvelles orientations d'études qui pourraient être poursuivies.

LES VARIATIONS

DANS D'AUTRES SESSIONS DES PRATIQUES D'UNE VIE SAINE

Vous pouvez employer cette technique de façon efficace, avec les autres scénarios des jeux de rôles dans ce livre et pour tous les thèmes — des stratégies de communication à l'établissement des relations en passant par la prise de décision.

La représentation Théâtrale a été conçue à l'Atelier du Corps de la Paix/Malawi intitulé "Promoting Sexual Health", tenu à Lilongwe, Malawi en Juillet 1996.



SCÉNARI DE REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

SCÉNARIO NUMÉRO 1: L'AMIE JALOUSE

Les Personnages –

- Marie:** Une élève de 3^{ème} année et amie de Jacques
- Jacques:** Un élève de 3^{ème} année et ami de Marie
- Anna:** Une élève de 3^{ème} année et camarade des deux amis précédents.

Dans la première scène, Marie et Jacques se rencontrent et font comprendre qu'ils sont bien des amis. Ils sont à l'école — peut-être qu'ils viennent de quitter les cours — et ils expriment leur amour l'un à l'autre. Rendez-le léger et amusant! Les deux amis conviennent enfin de se rencontrer plus tard, quelque part. Marie se presse d'aller aider sa mère.

Mais elle ne va vraiment pas loin. Elle quitte la scène, mais l'auditoire doit être capable de la voir — elle est capable de voir toute l'action qui est sur le point d'avoir lieu; mais elle ne peut cependant pas entendre ce que Jacques et Anna diront.

Avec Marie au loin assistant en spectateur, Anna s'approche de Jacques avec qui elle a une innocente conversation. Ils parlent de choses anodines — un enseignant, un examen, un match de football, ou la nourriture au réfectoire; Une discussion innocente et fortuite de deux camarades d'école. En arrière plan, Marie a l'air fâchée et jalouse. Finalement Anna enlève quelque chose sur le visage de Jacques — assez innocemment:

Elle voit quelque chose sur son visage, l'enlève, puis lui dit au revoir et s'en va. Cette action a vraiment bouleversé Marie.

Marie revient en vitesse vers Jacques complètement en colère. Elle lui crie dessus, l'accuse d'avoir une autre amie. Ce dernier refuse de répondre et se garde de s'expliquer. Finalement, Jacques se met aussi en colère et lui crie dessus en retour. Les deux amis se quittent, tous mécontents.

Ensuite, Marie remarque Anna au loin. Elle affronte Anna avec colère, la menace et l'accuse de lui voler son ami. Premièrement, Anna est confuse et surprise, mais comme Marie l'insulte de plus en plus, Anna répond finalement à ses insultes.

Arrêtez le jeu de rôle au moment où les filles sont sur le point d'en venir aux mains.

SCÉNARI DE REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

SCÉNARIO NUMÉRO 2: LERS PARENTS CONTROLLEURS

Personnages –

Mr Chulu – le père

Mme Chulu – la mère

Mathieu Chulu – un garçon de 16 ans

Mr et Mme Chulu ont l'habitude de se parler rudement et de traiter leur fils Mathieu bien cruellement. Ils essaient de contrôler tous les mouvements – ils lui disent comment s'habiller, quand manger, quelles fréquentations avoir, quand s'asseoir – ils sont toujours en train de lui donner des ordres. Ce qu'il fait n'est jamais assez bon pour eux, et ils sont toujours en train de le critiquer. Malgré tout, Mathieu s'efforce d'être un bon fils – il agit aussi respectueusement qu'il le peut et persévère, peu importe ce qu'ils lui disent.

Un jour Mathieu très excité va voir ses parents. Il est le joueur vedette de l'équipe de football. Après avoir dit à ses parents à quel point il était excité à l'idée de conduire son équipe à la victoire, son père et sa mère lui disent qu'il ne peut pas aller au match. Ils reçoivent des invités, et ils comptent sur lui pour servir ces invités. Ils lui interdisent d'aller au match. C'est le comble. Mathieu devient fou – hurlant, lançant des objets, réagissant violemment – il en était presque venu aux mains avec son père.

Arrêtez le jeu de rôle après que Mathieu ait eu cette explosion de colère.

ANNEXES



ANNEXE I: ANIMATION ET STIMULATION

Nous avons pensé qu'il serait efficace d'utiliser l'animation et la stimulation pendant tout le programme pour maintenir les sessions vivantes et amusantes. L'animation remplit deux fonctions fondamentales:

1. Elle peut servir d'introduction métaphorique à la session. Vous pouvez choisir une animation qui évoque certaines de ces questions que vous étudierez dans la session du jour. Les catégories inscrites à droite des titres vous aideront au cas où vous seriez à la recherche d'un thème.
2. Elle peut servir à redonner de l'énergie au groupe quand les participants se sentent fatigués ou trop tendus.

Après les premières sessions, songez à avoir des homologues ou d'autres participants pour diriger l'animation et trouver de formes nouvelles et créatives qui leur soient propres!

INTRODUCTION AU RYTHME DES BATTEMENTS DE MAINS

Commencez un battement rythmique des mains (bat, bat), se donner des claques sur les cuisses (clap, clap), le temps d'une présentation telle que "Mon nom" – bat, bat – "est Judy" – clap, clap – "Je vis" – bat, bat – "à Mzimba" – clap, clap. Faites ainsi le tour du cercle jusqu'à ce que tous les participants se soient présentés.

INTRODUCTION À "CEUX QUI....."

Formez un cercle composé de chaises – une chaise de moins que le nombre de participants. (s'il y a 16 participants, vous aurez besoin de 15 chaises). Désignez un volontaire pour rester debout au centre du cercle de chaises. Cette personne crie "Ceux qui..." Par exemple, "Ceux qui ont des chaussures noires" ou "ceux qui ont mangé du pain ce matin" ou "ceux qui ont un crayon". Alors ceux qui sont visés se lèvent et changent de chaises le plus vite possible. Ils doivent se lever et courir vers une autre chaise. Le volontaire essaie de s'asseoir aussi. Celui qui reste debout, sans chaise, est le prochain à



crier “ceux qui...” Ceci est un premier jeu d’animation et de prise de contact intéressant. (Une variante de ce jeu est appelée “Salade de Fruits”). Donnez à chacun un nom de fruit – mangue, papaye, pomme. Appelez les noms des fruits pour faire changer de places aux gens. Quand vous appelez “Salade de Fruits” tout le monde doit changer de places.

La variante “Salade de Fruit” a été réimprimée avec l’autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID, elle est tirée de l’ouvrage: *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communication et d’Etablissement de Relations*, p. 58. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

FORMATION D’EQUIPES...

LE CANOT DE SAUVETAGE

Regroupez les participants dans une zone spécifique. Dites-leur d’imaginer qu’ils sont en train de flotter sur un grand océan. Ils ont besoin de former des bateaux de sauvetage pour survivre. Un facilitateur donnera un chiffre – “6”! Les participants doivent former des groupes de six pour éviter de se noyer. Si le groupe est formé de plus ou de moins de 6 personnes, le groupe entier se noie et doit rester sur la touche pendant que le jeu continue. Les deux personnes restantes sont les gagnants.

FORMATION D’EQUIPES, L’UTILISATION DES RESSOURCES ET TALENTS DISPONIBLES.....

LA LIGNE LA PLUS LONGUE

Amenez les participants au dehors où ils peuvent avoir un grand espace pour travailler. Repartissez-les en deux équipes (ou plus selon la taille du groupe). Expliquez-leur qu’ils sont sur le point de tracer une ligne sur le sol en faisant usage de tout ce qu’ils peuvent avoir sur le corps. Il ne leur est pas permis d’utiliser autre chose que ce qu’ils ont – tissu, montres, habits, chaussures – pour rendre la ligne de plus en plus longue. Leur but est d’obtenir une ligne plus longue que celles des autres équipes. (S’ils sont vraiment créatifs, ils utiliseront tout ce qui est possible et peuvent même se coucher par terre pour que la ligne soit plus longue!) L’équipe ayant la plus longue ligne est la gagnante. Après l’animation, discutez du rapport entre l’exercice et la formation d’équipes ou la vie réelle.

FORMATION D’EQUIPES.....

LE PAIR EDUCATEUR UNIJAMBISTE

Appelez un volontaire. Ce volontaire est le “Confrère Unijambiste” ou “l’Educateur Unijambiste Spécialiste des questions du SIDA”. Il ou elle ne peut seul éduquer les populations sur le changement de

comportement; donc il ou elle doit former une équipe d'éducateurs pour l'aider. L'éducateur sautille et essaie d'attraper les autres. Le groupe s'enfuit, s'éloigne de lui ou d'elle tout en restant dans les limites que vous aurez déterminées. Lorsque "l'Éducateur Uni-jambiste" touche quelqu'un, cette personne doit se joindre à lui et sautiller aussi pour essayer d'attraper les autres. Continuez jusqu'à ce que tous les participants soient attrapés par l'équipe. Une fois qu'une équipe est mise sur pied, plus rien ne pourra l'arrêter.

JEU D'ÉQUIPE, DIRECTION, ENGAGEMENT..... TOILE D'ARAIGNÉE

Les participants se mettent côte à côte en petits cercles – cinq ou six personnes environ. Les participants tiennent la main des personnes qui sont dans leur cercle. Ils ne peuvent pas tenir la main de la personne qui est à côté d'eux, et ils doivent être sûrs de tenir la main de deux différentes personnes. Ensuite ils essaient de se démêler – de retourner au cercle sans lâcher ceux qu'ils tiennent par les mains. Après que tous ces groupes se soient démêlés avec succès, poursuivez l'exercice. Y-a-t-il eu des meneurs de groupes? Quel a été le processus? Y-a-t-il des démissionnaires? Pourquoi? Qu'est-ce qui a finalement contribué au succès du groupe?

JEU D'ÉQUIPE, LA FORCE..... LE MUR HUMAIN

Ce jeu est destiné uniquement aux jeunes gens – il est un peu violent pour les personnes âgées. Formez deux équipes. Une équipe doit faire "un mur humain" – un mur de personnes qui ne peut être brisé. Lorsque le facilitateur crie "Allez", l'autre équipe attaque le mur et essaie d'y créer des brèches. Ensuite il change de côté et laisse l'autre équipe former le "mur humain".

LA COUVERTURE TOMBANTE..... FORMATION D'ÉQUIPE

Vous aurez besoin d'une grande couverture pour cette animation. Repartissez le groupe en deux équipes. Deux personnes doivent tenir fermement la couverture – de chaque côté. Disposez les deux équipes aux deux cotés opposés de la couverture. Chaque équipe prendra soin de ne pas se faire voir de l'équipe opposée. Chaque équipe placera un de ses membres devant – cette personne doit se tenir accroupie juste derrière la couverture. Les deux personnes tenant la couverture doivent s'assurer de ce qu'il y a un participant de chaque côté de la couverture avant de compter "1,2,3" et de descendre la couverture. Les deux participants doivent se lever et appeler rapidement le nom de la personne opposée. Celui qui identifie correctement la personne de l'autre côté de la couverture "gagne". Le perdant doit rejoindre



l'équipe opposée. Continuez jusqu'à ce que l'une des deux équipes se vide de ses participants.

S'ASSEOIR SUR LES GENOUX..... **JEU D'EQUIPE, CONFIANCE, COOPERATION**

Demandez à tout le monde de se mettre en cercle avec vous, l'un près de l'autre. Ensuite que chacun se tourne vers sa droite de façon à ce que chaque personne dans le cercle soit face au dos de l'autre. Demandez à ce que chacun pose les deux mains sur les épaules de son voisin.

Expliquez que vous compterez "1,2,3 assis," et qu'ils le répètent doucement avec vous. Au mot "assis", chacun s'asseyera avec précaution sur les genoux de celui qui est derrière lui, en ayant toujours les deux mains posées sur les épaules de celui qui le précède.

Cet exercice fonctionne effectivement, il est amusant et crée une bonne ambiance au sein du groupe. Mais faites attention à ce que tous les participants soient physiquement capables de faire cet exercice. Si le groupe est réellement vaillant, vous pouvez essayer d'avancer ensemble lentement tout en vous tenant par les épaules. Demandez après aux participants comment ils se sentent en faisant cet exercice. Croyaient-ils être capables de le faire? Quel rapport a-t-il avec les expériences de la vie? (NB: Jugez de l'opportunité de réaliser cet exercice avec votre groupe – cet exercice pourrait ne pas être indiqué pour certains groupes.)

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Walbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 102-103. © Alice Walbourn et G & A Williams 1995.

LES FILS DE LA TOILE D'ARAIGNEE..... **JEU D'EQUIPE SUR LE SOUTIEN**

Pour cet exercice vous aurez besoin d'une pelote de fil. Demandez aux participants de s'asseoir ou de rester debout en cercle. Prenez une pelote de fil. Tenez le bout du fil, ensuite passez la pelote à celui qui est assis ou debout à côté de vous, en le nommant. Continuez de tenir votre bout de fil. Demandez-lui de tenir le fil de façon à former une corde raide entre vous. Ensuite demandez-lui de passer la pelote à quelqu'un d'autre dans le cercle en le nommant.

Tous les participants réalisent le même procédé, jusqu'à ce que le cercle se remplisse de lignes raides entrecroisées. Chaque participant doit tenir fermement un bout de fil. La pelote de fil doit revenir à vous de façon à ce que vous en teniez les deux bouts. Demandez-leur de voir comment le fil vous connecte l'un à l'autre, comme une toile d'araignée. Vous êtes tous dépendants les uns des autres pour maintenir la toile fixe et soutenue. Si on demandait à quelqu'un de

lâcher prise, cette partie de la toile s'écroulerait. Demandez aux participants quel rapport cet exercice a avec nos vies.

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 102-103. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LUTTE DE TRACTION À LA CORDE.....

JEU D'ÉQUIPE

Pour cet exercice vous aurez besoin d'une corde solide. Divisez le groupe en deux équipes. Demandez à ces deux équipes de se lever et de tenir chacune un des bouts de la corde. Tracez une ligne au milieu de votre aire de formation au-delà de laquelle chaque équipe doit essayer de tirer l'autre. Quand vous comptez jusqu'à 3 et donnez le départ, les équipes doivent essayer de se tirer. Qu'elles se tirent jusqu'à ce que l'une d'elles parvienne à faire tomber l'autre dans la ligne de démarcation. Demandez à tous les participants de tirer sur la corde afin de se maintenir debout. Demandez-leur d'expliquer ce que cet exercice signifie pour eux. L'idée de montrer comment, au lieu de tirer la corde par les bouts comme dans une lutte de traction à la corde, où une seule équipe gagne — nous pouvons aborder des situations de manière à ce que tout le monde gagne, afin de tirer profit du résultat et d'en être satisfait. Il est vrai que les gagnants se sentent heureux — mais comment se sentent les perdants?

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication d'Etablissement de Relations*, pp. 150-151. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

CERCLES DE CONFIANCE.....

JEU D'ÉQUIPE SUR LA CONFIANCE ET LE SOUTIEN

Demandez aux participants de se mettre en un petit cercle serré au milieu de la salle. (Si vous avez plusieurs participants, qu'ils forment de petits cercles de six personnes environ chacun.) Chaque participant doit tour à tour se mettre au milieu du cercle, fermer les yeux ou se les bander. Il/elle se jettera ensuite en avant, à côté ou derrière — en gardant les yeux fermés — et tombera dans les bras des autres participants. Chaque participant a besoin de plusieurs tours avant qu'un autre n'aille au milieu du cercle. Il peut avoir peur la première fois mais se sentira plus en sécurité grâce au travail collectif du groupe. A la fin de l'exercice demandez aux participants ce qu'ils ont appris les uns des autres en pratiquant cet exercice dans chaque groupe.

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication d'Etablissement de Relations*, pp. 184-185. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.



TRAVERSER LE CERCLE..... JEU SUR LA CONFIANCE, LA COOPERATION ET LE RISQUE

Demandez aux participants de former un grand cercle. Chaque participant identifie celui qui est en face de lui. Quand vous donnez le Signal "Allez", chaque participant doit fermer les yeux, traverser le cercle et occuper la place de celui qui lui faisait face. Tous les participants le font et ceci au même moment, et ils ne doivent pas risquer un coup d'œil. Les participants s'embrouillent assez mais finissent par se mettre en ordre. Après, demandez aux participants comment ils se sentent en faisant cet exercice les yeux fermés. Quel rapport cet exercice a-t-il avec les expériences de la vie?

LA LIGNE DROITE..... JEU SUR LA CONFIANCE, LE SOUTIEN DU GROUPE

Procurez-vous un bandeau. Invitez un participant à se diriger en ligne droite vers l'autre côté du lieu de réunion. Bandez-lui les yeux et faites-le tourner plusieurs fois avant de le laisser s'avancer en ligne droite vers l'autre côté du lieu de réunion- pour en atteindre un point convenu. Demandez au reste du groupe de garder le silence, de ne pas l'encourager ni le guider. Ils ne doivent pas le toucher. Quand la personne dont les yeux sont bandés atteint l'autre côté, demandez-lui d'enlever le bandeau. Faites la comparaison entre son point d'arrivée et l'endroit qu'il devra atteindre. Demandez-lui comment il se sentait de n'avoir reçu aucun commentaire des autres. Faites-le porter à nouveau le bandeau et répétez l'exercice, cette fois avec l'encouragement des autres. Ils ne doivent toujours pas le toucher. Vous pouvez enfin demander à un autre volontaire de répéter l'exercice avec l'aide des autres participants qui le guideront par la main. Etablissez les différences entre ce qu'ils ont senti durant les divers procédés. Soulignez à quel point on se sent en sécurité en ayant le soutien et l'orientation des autres. Ceci est un bon exercice pour des discussions sur les questions relatives aux personnes vivant avec le VIH/SIDA.

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage: *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 33-34. © Alice Welbourn et G & A William 1995.

LE CERCLE DE YERT..... JEU SUR LA FORMATION D'EQUIPE, LA CONFIANCE ET LE SOUTIEN

Les participants doivent être en nombre pair. Assignez un nom à chacun d'eux, en alternant les noms – comme "Lait, Eau, Lait, Eau". Ils doivent se tenir par la main, les coudes contre les coudes. Lorsque vous dites "Lait" tous les "Laits" doivent s'incliner (se pencher en

avant) tandis que les “Eaux” se pencheront en arrière. Notez comment cette tension maintient le groupe soutenu. Changez maintenant, et dites, “Eau” Toutes les “Eaux” se penchent en avant tandis que les “Laits” se penchent en arrière. Vous pouvez continuer à le faire doucement, pour montrer comment le changement et la tension peuvent être encore très positifs pour l’équipe.

Qui Est le Leader?..... Jeu sur l’Orientation ou Stratégie de Réflexion

Demandez aux participants de se mettre en cercle. Demandez un volontaire et faites-le sortir de la salle. Les personnes qui sont dans le cercle doivent secrètement choisir le “Leader”. Le “Leader” doit initier une action, comme battre des mains, danser ou frapper du pied. Cette action doit changer toutes les 15 secondes. Les autres membres du cercle doivent suivre les mouvements du leader, sans le regarder directement, ni le trahir. Le volontaire est ramené dans la salle pendant le déroulement de cet exercice; ce dernier a trois opportunités pour deviner qui est le “leader.”

SUIVRE LE LEADER..... JEU SUR LA CONDUITE OU LA PRESSION DU GROUPE

Demandez aux participants de former un cercle. Le leader se met au milieu du cercle et crie: “Suivez, Suivez, Suivez!” A ce cri, le groupe répond “Suivez, Suivez, Suivez!” pendant qu’il court autour du cercle. Le leader répète, “Suivez, Suivez, Suivez!” Le groupe répond, “Suivez, Suivez, Suivez!” Le leader: “Suivez le leader.” Le groupe: “Suivez le leader.” Maintenant le leader initie d’autres actions telles que danser, sauter ou chanter, et il dit “Je danse! Je danse! Je danse! Ou je saute. Je saute! Je saute!” Le groupe répond en imitant tout ce que le leader fait. Le leader continue de dire “Suivez! Suivez! Suivez!” Et tout le processus jusqu’à ce que tout le monde soit épuisé.

CONFIANCE ENTRE MERE ET FILS..... JEU SUR LA COMMUNICATION, LA CONFIANCE

Demandez aux participants de former des couples. Les couples doivent choisir une personne pour être la “mère” et une autre pour être “l’enfant”. Chaque couple doit aussi choisir un animal. “La mère” doit imiter le cri de l’animal pour que “l’enfant” connaisse la voix de sa mère. Maintenant séparez les groupes — les mères d’un côté et les enfants de l’autre côté. Les enfants doivent fermer les yeux. Les Mères imiteront le cri de l’animal tout en bougeant dans la salle. Les enfants doivent essayer de trouver leurs mères et les toucher les yeux fermés.



ÉCOUTER LES AUTRES

JEU SUR LES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

Organisez les participants par paire. L'un doit relater à l'autre un événement qui l'a rendu très heureux. Celui qui écoute ne doit rien dire mais se concentrer sur ce qui est en train d'être dit. Après deux minutes, vous demandez aux écouteurs de cesser d'écouter. A ce point l'orateur doit continuer de décrire son heureuse expérience, mais l'écouteur doit cesser d'écouter complètement. Il pourrait bailler, regarder ailleurs, se retourner ou siffler. L'important est qu'il ne doit plus bien écouter ce que l'orateur continue de narrer. Après quelques minutes, criez "Stop!" A ce point l'orateur et l'écouteur doivent changer de rôles et refaire l'exercice. Demandez aux participants comment ils se sont sentis en tant qu'écouteurs narrant une histoire à un interlocuteur intéressé et attentif, par rapport à un mauvais écouteur. Traitez l'exercice.

Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, p. 37. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LA GESTUELLE.....

LES STRATEGIES DE COMMUNICATION

Organisez les participants par paire. Chaque couple doit en premier lieu songer à une discussion que l'un d'eux a eue avec son/sa époux(se), un ami ou avec n'importe qui, et qui développe un argument. Le couple doit d'abord déterminer les deux personnages et leurs relations. Ensuite ils doivent représenter l'argument entre eux et mimer en utilisant uniquement leurs corps et l'expression de leur visage, sans prononcer un mot. Donnez quelques minutes au couple pour le réaliser. Ensuite invitez-le à rejoindre le grand groupe. Choisissez deux couples dont les scènes paraissent particulièrement claires. Demandez au premier couple de présenter à nouveau cette scène au milieu du cercle. Demandez aux membres de l'auditoire de relater l'histoire que le couple mime. Faites ressortir à quel point il peut nous être facile de savoir ce qui se passe généralement à travers ce que nous faisons avec nos corps. Répétez avec le second groupe. Faites ressortir d'autres types de gestes tels que le regard, la distance entre les gens, et les positions. En dernier lieu, suggérez aux participants de penser, pendant les jours et les semaines à venir, à la façon dont ils utilisent leurs corps pour communiquer entre eux. Encouragez-les à penser à comment ils pourraient utiliser leurs corps de différentes façons dans divers contextes pour transmettre divers messages.

Réimprimés avec l'autorisation d'Alice Welbourn de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, p. 38. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

PASSEZ L'IMAGE STRATEGIES DE COMMUNICATION OU PERCEPTIONS

Voici une bonne animation pour illustrer les perceptions que différents individus ont de ce qu'ils entendent. Demandez à cinq volontaires de quitter la salle pour quelques minutes. Produisez une feuille de papier et demandez aux participants restants de convenir d'une illustration et que deux ou trois personnes la réalisent. L'illustration pourrait comprendre, par exemple, une maison, des animaux, un arbre, et ainsi de suite. Que l'illustration ne soit pas trop compliquée. Cachez ensuite l'illustration et demandez à ce qu'on appelle les cinq volontaires. Montrez l'illustration à un volontaire pendant une minute environ. Ce volontaire doit décrire verbalement l'illustration au second volontaire qui la décrira à son tour à un troisième volontaire et ainsi de suite. Lorsque le cinquième volontaire aura entendu une description de l'illustration on lui donnera une nouvelle feuille de papier des marqueurs ou des crayons. Il devra alors essayer de réaliser l'illustration selon la compréhension qu'il a de la description. Il ne doit recevoir aucune aide du groupe. Lorsqu'il l'aura finie, comparez-la avec l'original. Il doit y avoir d'intéressantes différences. Remerciez les cinq volontaires. Faites ressortir qu'il nous est souvent plus difficile que nous ne le pensons de comprendre les choses de la même façon.

Réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 66-67. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LE JEU DU PAPIER PLIANT..... SRATEGIES DE COMMUNICATION OU PERCEPTIONS

Vous aurez besoin pour ce jeu, de feuilles de papier, une pour chaque participant. Demandez aux participants de fermer les yeux. Faites-les promettre de les garder fermés. Donnez à chaque participant une feuille de papier. Demandez-leur ensuite de faire ce qui suit:

Plier leur feuille en deux. Déchirer le coin droit du bas de la feuille. Plier le papier en deux une nouvelle fois. Puis, en déchirer le coin gauche du bas. Rappelez-leur de ne point jeter de coup d'œil. Demandez-leur maintenant d'ouvrir les yeux et de déplier leurs feuilles de papier, et de les donner à d'autres participants. Elles présenteront différentes déchirures. Demandez aux participants ce que cet exercice leur démontre. Montrez-leur comment même des instructions simples peuvent être comprises de différentes façons par différentes personnes. Souvent nous pensons que nous disons clairement quelque chose à quelqu'un et nous nous rendons compte plus tard que ce que nous avons voulu dire est tout à fait différent de ce qu'il a compris. Les instructions ont été correctement suivies mais les résultats ont été différents. Ce jeu peut servir d'introduction à la **Prévention du VIH** (Session 6, 3^{ème} partie, comment mettre un préservatif).



Réimprimé avec l'autorisation de Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones : Un Ensemble Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, pp. 90-91. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LES RUMEURS, LE TELEPHONE.....

LA COMMUNICATION

Demandez aux participants de se mettre en cercle ou en rang. Pensez à l'avance à une phrase comme "combien de personnes aiment travailler au jardin" ou "j'aimerais marcher vers la rivière", ou toute autre phrase. Dites tout bas cette phrase à la personne à votre droite. Cette personne la répète à celui qui est à sa droite et ainsi de suite, tout le long du cercle. Chaque personne ne doit murmurer que ce qu'il a entendu, et ne doit pas demander que cela lui soit répété. Finalement la personne à votre gauche doit être la dernière à entendre la phrase après qu'elle ait été répétée tout le long du cercle. Demandez-lui de la répéter à haute voix. Ensuite annoncez au groupe ce que vous avez dit au départ. La première phrase est généralement très différente de la dernière.

Discutez de comment ceci se rapporte aux stratégies de communication.

CRIEZ, CHUCHOTEZ, CHANTEZ!.....

LA COMMUNICATION

Demandez aux participants de se mettre en cercle. Expliquez que vous appellerez le nom de quelqu'un en traversant le cercle en direction de cette personne. Celle-ci doit alors quitter sa place dans le cercle pour celle que vous occupiez. Ensuite elle doit appeler le nom d'une autre personne qui doit aussi bouger, et ainsi de suite. Lorsque votre nom sera à nouveau appelé, continuez le jeu, mais cette fois, murmurez le nom de la personne que vous avez choisi et demandez aux autres de murmurer aussi quand viendront leurs tours. Enfin, lorsque votre nom sera à nouveau appelé, dites que cette fois le nom de la prochaine personne doit être chanté. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait sa chance.

Réimprimé avec l'autorisation d' Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, p. 28. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LES POSITIONS PRE-ETABLIES.....

LES DIFFERENTES PERCEPTIONS DE LA VIE

Cet exercice aide les participants à réaliser que nos perceptions des choses sont basées sur notre propre "être" et sur nos expériences

respectives. Demandez aux participants de se mettre en cercle et qu'un volontaire se mette au milieu. Demandez-lui de rester calme en affrontant les questions et réponses qui vont suivre. Expliquez aux participants que vous allez poser quelques questions auxquelles ils répondront chaque fois, compte tenu de ce qu'ils peuvent réellement voir depuis leur place, et non ce qu'ils savent être déjà sur place.

Demandez à quelqu'un derrière le volontaire: "Combien d'yeux a-t-il?" Posez la même question à quelqu'un se trouvant directement à côté du volontaire. Placez ensuite quelqu'un d'autre au milieu. Choisissez une autre partie du corps; les bras par exemple. Posez les mêmes questions à d'autres personnes. Demandez enfin à un participant de marcher autour du cercle, de regarder le volontaire sous tous les angles. Demandez-lui de faire un commentaire simultané de ce qu'il voit ou de sa vision des changements du volontaire. Après que tous les participants se soient assis, demandez-leur de considérer comment notre perception d'une situation modifie notre compréhension. Comment pouvons-nous donner une image plus complète la plupart du temps? Dans quelle mesure pouvons-nous relier cet exercice à notre expérience de tous les jours?

Réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communication et d'Etablissement de Relations*, p. 45. © Alice Welbourn et G & A William 1995.

JE VAIS EN VOYAGE..... **LE SOUTIEN, TOUT SIMPLEMENT AMUSANT!**

Demandez aux participants de se mettre en cercle. Commencez à dire, "Je vais en voyage et j'embrasse et je donne une tape dans le dos." Embrasser la personne à votre droite. Elle doit ensuite dire; "Je vais en voyage et j'embrasse et je donne une tape dans le dos." Elle doit aussi embrasser la personne qui se trouve à côté d'elle et lui donner une tape dans le dos. Continuez jusqu'à ce que tout le monde soit passé une fois et ait répété ce qui a été dit et fait précédemment en ajoutant une nouvelle action à la liste. Si quelqu'un oublie la séquence, encouragez les autres à l'aider à bien le faire. (Si vous travaillez avec un groupe dans lequel il n'est pas recommandé de se toucher, faites le même exercice comme un simple jeu de mémoire) tel que: "Je vais en voyage et je prends une orange." "Je vais en voyage et je prends une orange et une chaise." "Je vais en voyage et je prends une orange, une chaise et un lecteur de cassettes."

Réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de l'ouvrage *Stepping Stones: Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communication, et d'Etablissement de relations*, p. 178. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

ÇA POUSSE!!!..... LA RESOLUTION DE CONFLITS, LES STRATEGIES DE COMMUNICATION

Demandez aux participants de former deux lignes de façon à ce que chaque participant puisse toucher par la main celui qui lui fait face dans l'autre ligne. Dénommez la première ligne: "Ligne une" et la deuxième ligne: "Ligne deux". Demandez aux membres de la "Ligne une" de pousser les membres de la "Ligne deux" en utilisant seulement la paume de leurs mains. Les membres de la "Ligne deux" peuvent répondre selon leur choix. Après 30 secondes, demandez aux participants de s'asseoir en un grand cercle. Demandez-leur comment ils se sentent en faisant cet exercice. Ont-ils réagi en poussant aussi, en cédant, ou quoi? Comment ceci se rattache-t-il à leurs expériences des conflits?

Réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de Tremplins: *Un Matériel de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communication et Comment Etablir des Relations*, p. 134. © Alice Welbourn et G & A Williams 1995.

LA VIANDE! LA VIANDE! LA VIANDE!..... AMUSANT TOUT SIMPLEMENT

Demandez aux participants de se mettre en cercle. Une personne crie "LA VIANDE! LA VIANDE! LA VIANDE!" Le groupe répond "LA VIANDE!" et le groupe dit "LA VIANDE!" Le volontaire énumère les types de viandes qui peuvent être mangés, tels que "le poulet" ou "le mouton" ou "le serpent". S'il peut être mangé, le groupe doit sauter et dire "La viande!" S'il ne peut être mangé le groupe demeure silencieux. Quiconque manquera de sauter quand la viande peut être mangée ou sautera quand elle ne peut être mangée, devra se mettre au milieu du centre et conduire le tour suivant.

FEU SUR LA MONTAGNE..... TOUT SIMPLEMENT AMUSANT!

Demandez aux participants de former deux cercles - un petit dans un plus grand. Chaque personne du petit cercle doit avoir quelqu'un derrière elle. Il doit avoir un nombre égal de participants. Vous restez au centre des cercles. Le cercle extérieur doit ensuite tourner autour du cercle intérieur pendant que vous dites: "Feu sur la montagne!" Ils répondent "Feu!" Vous dites, "Feu sur la montagne." Ils disent "Feu!" Vous continuez jusqu'au moment où vous direz "Eteignez - le!", et sauterez devant un des membres du cercle intérieur. Chacun des participants du cercle extérieur essaie de se mettre devant un membre du cercle intérieur. Une personne sera laissée sans place et cette personne se met au centre et continue le jeu.

BANANE-BANANE-NOIX DE COCO.....**AMUSANT TOUT SIMPLEMENT**

Demandez aux participants de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle. Un volontaire marche derrière les participants et leur touche la tête en disant, "Banane, Banane, Banane" ainsi de suite. Lorsque le volontaire finalement touche quelqu'un et dit, "Noix de coco!", cette personne doit chasser le volontaire autour du cercle. Le volontaire essaie d'atteindre la place laissée libre avant d'être rattrapé.

LES CHAISES MUSICALES.....**TOUT SIMPLEMENT AMUSANT!**

Pour cette animation vous aurez besoin d'un poste radio ou des cassettes. Disposez une série de chaises en ligne. Mettez une autre série par le dossier directement derrière et touchant la première série de chaises. Il doit y avoir une chaise de moins que le nombre de participants. Les participants doivent danser autour des chaises. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent s'asseoir rapidement. Quiconque restera sans chaise sort du jeu. Enlevez une chaise et recommencez. Le dernier à rester est le gagnant. (Ce jeu est très amusant si vous variez les types de musique. Lorsque du Kwassa-Kwassa se joue, les participants dansent du Kwassa-Kwassa; s'il s'agit du Reggae, ils doivent danser du Reggae, et ainsi de suite.)

ZAMBIE – MALAWI – MOZAMBIQUE.....**TOUT SIMPLEMENT AMUSANT!**

Avec de la craie tracez trois lignes par terre dans la salle. Marquez Zambie sur la première ligne, Malawi sur la ligne du milieu, et Mozambique sur la troisième ligne. Tous les participants doivent se mettre sur la ligne du Malawi. La personne qui passe l'appel crie le nom des différents pays et les participants sont supposés sauter d'un pays à un autre (sur la ligne). Tout participant qui manque de sauter, saute sur un pays inapproprié, tombe ou vacille sort du jeu. Le participant qui reste le plus longtemps dans le jeu est le vainqueur.

CONTINUEZ!**AMUSANT TOUT SIMPLEMENT!**

Demandez aux participants de former un cercle. On choisit un volontaire pour aller dehors. Le cercle de participants choisit un petit article à cacher au volontaire. Le groupe entier commence à chanter, "Continuez! Continuez! Continuez!" (Suivant le ton de Auld Lang Syne.) Le volontaire revient dans la salle et commence à bouger. S'il est très loin de l'objet caché, le chant devient plus fort. S'il est très



proche de l'objet caché, le chant devient plus lent et plus doux. Continuez de chanter jusqu'à ce que le volontaire trouve l'objet caché.

MAIN DANS LA MAIN..... **CLÔTURE OU EXERCICE D'ÉVALUATION**

Chacun reste dans un cercle serré. Demandez à la première personne à votre gauche de tendre la main droite vers le milieu du cercle et de dire ce qu'il a trouvé de difficile dans la session et ensuite ce qu'il a trouvé bon. Demandez-lui d'employer ces phrases: "Je ne l'ai pas aimé quand..." suivi de "Je l'ai aimé quand..." Demandez à la personne à votre gauche de répéter ceci, en plaçant sa main au-dessus de la main déjà tendue vers le centre, en mettant en exergue aussi bien le côté difficile que celui passionnant de la session.

Continuez jusqu'à ce que tous les participants aient leurs mains droites placées l'une au-dessus de l'autre dans le cercle. Finissez en disant que ces mains qui forment un tour peuvent représenter notre force en étant ensemble comme un groupe.

Réimprimé avec l'autorisation d'Alice Welbourn et ACTIONAID de tremplins: *Un Ensemble de Matériels de Formation sur le VIH/SIDA, les Stratégies de Communications et d'Etablissement de Relations*, pp. 40-41. © Alice Welbourn et G & Williams 1995.

ANNEXE II: LES PAUSES BRÈVES

LE SAC A AMUSEMENT (GAÏTE)

Découpez de petits papiers et écrivez-y différents mots, actions et personnes.

Pliez les papiers et écrivez le nom de divers participants sur le papier plié. Mettez tous les papiers dans un sac ou dans une caisse. Chaque fois que le groupe devient ennuyé ou a besoin d'une pause, quelqu'un peut crier, "Le sac à Gaïté" et tirer un papier du sac. Le papier doit être remis à la personne dont le nom y apparaît. Cette personne se mettra devant la salle et représentera ce qui est écrit sur le papier sans parler. Les autres participants doivent deviner ce que la personne est en train de représenter. Vous pouvez choisir pour votre sac à Amusement (Gaïté), des mots, des actions etc. qui aillent de pair avec le type particulier de formation que vous réalisez. (Par exemple si votre session est sur le VIH/SIDA ou une sexualité plus saine, vous pouvez utiliser des idées comme "mettre un préservatif" ou "les souteneurs".)

EXEMPLES D'IDÉES DE SAC À AMUSEMENT (GAÏTÉ)

Voici des idées que vous pouvez essayer:

Kwassa-Kwassa*	Ingoma*	Mbumba*
Un homme ivre	Une femme enceinte	Un chauffeur
Un conducteur de minibus	Fumer de la marijuana	S'embrasser
Courir une fille	Le directeur	Le pêcheur
	Le Serpent	

* Tous représentent des types de danses ou des rituels du Malawi. Choisissez d'autres types de danse ou de rituels propres à votre pays.



N-O-I-X DE C-O-C-O

Ceci est un rapide étirement des membres du groupe après qu'ils soient restés longtemps assis. Que tout le monde se lève et se disperse. Le facilitateur conduit le groupe en utilisant son corps pour épeler le mot "Noix de Coco". Le groupe doit continuer de s'étirer et d'épeler — de plus en plus vite.

ANNEXE III: DES IDEES ASSORTIES

Voici un fouillis d'idées et de techniques à réaliser avec vos groupes:

DONNEZ UN NOM À VOTRE PERSONNALITÉ

Pour ajouter un peu de gaîté à vos introductions initiales, faites dire aux participants leurs noms et “donner ensuite un nom à leur personnalité” en utilisant des mots descriptifs qui commence par la même initiale que leurs noms. Par exemple, Hélène signifie “heureux” ou “habile” Marie signifie “mignonne” ou “magnifique”, Jean signifie “Joyeux ou “joueur”. Ceci peut aussi vous donner la chance de connaître un peu plus chacun des intervenants, comme ceux qui sont particulièrement sociables et qui pourraient présenter des jeux de rôles.

SE DÉFAIRE DE SON TITRE

Voici une technique particulièrement efficace si votre groupe est constitué de différents niveaux de la hiérarchie ou de la communauté. (Par exemple, si le groupe est composé de directeurs et d'enseignants ou si vous formez un groupe composé des dirigeants de la communauté.) L'idée est que tous abordent la formation ou le programme sur le même pied d'égalité. Au moment où les participants entrent dans la salle pour commencer la formation, donnez-leur une étiquette (des bouts de papier) et demandez-leur d'y écrire leurs noms et leurs titres. Lorsque tout le monde est assis et prêt à faire les présentations, ne manquez pas de décliner votre nom et votre titre. Ensuite que chaque participant se lève et décline son nom et son titre. Après qu'ils se soient tous présentés, parlez un peu de l'importance de se sentir à l'aise de parler librement, sans réserve, dans un cours de formation comme celui-ci. Expliquez que souvent les participants ne se sentent à l'aise d'exprimer leurs opinions de manière véridique parce que leurs patrons pourraient se trouver dans la salle ou parce que des participants peuvent croire que certains sont plus instruits qu'eux... etc. Soulignez qu'il est crucial pour le succès du programme que tout le monde délaisse ses titres, de même que ses positions dans la société. Ils doivent aborder les idées et la discussion en tant qu'être humain à

part entière – pratiquants, — pères, mères, volontaires, hommes, femmes, filles, fils — et non seulement suivant l'angle que nous procurent nos titres dans la vie. Après ce discours, expliquez que nous allons nous libérer des prisons de nos positions et nous sentir plus à l'aise à d'exprimer nos opinions. Pour être plus précis, déchirez de façon dramatique votre propre étiquette et représentez-vous en utilisant seulement le nom par lequel vous voulez être appelé. Circulez dans la salle avec une poubelle au moment où les participants un à un déchirent leurs étiquettes et disent aux autres participants le nom par lequel il souhaite être appelé. Recueillez les étiquettes déchirées et mises à la poubelle. Distribuez à nouveau si vous le désirez des feuilles de papier pour servir d'étiquettes, mais cette fois-ci les participants doivent y écrire juste le nom par lequel ils veulent être appelés.

LES JOURNAUX

On ne peut trop mettre l'accent sur l'importance de l'utilisation de journaux ou d'agendas dans l'exécution de ce programme. L'inscription quotidienne des pensées et idées dans un journal aide les jeunes (et les adultes) à développer des stratégies de réflexion, à mieux gérer leurs émotions, à mieux se connaître, et à beaucoup plus compter sur leur propre jugement. Recommandez au groupe de commencer à tenir un journal. Vous pouvez vous procurer des cahiers ou fabriquer des journaux avec votre groupe — soyez créatif!

Vous pouvez commencer par assigner des questions ou des thèmes spécifiques à inscrire dans les journaux, mais après un moment, les participants doivent commencer à utiliser ces idées tous les jours pour leurs sentiments. Soulignez qu'un journal est privé.

LES FEUX DE CAMP

Dans plusieurs régions, existe une belle tradition qui consiste à se rassembler en famille ou entre amis autour d'un feu de camp - pour échanger des anecdotes, des idées, des chansons et parler de sagesse. (Se passer des mots.) Si possible essayez d'ajouter cette tradition touchante et vivante à votre programme. Se rassembler la nuit pour chanter, danser et raconter des anecdotes peuvent être une expérience amusante et efficace pour votre groupe. En outre dans cette atmosphère, les jeunes souvent se sentent même plus libres de se poser des questions spécifiques, quelque fois des questions embarrassantes.

LES CÉRÉMONIES D'ALLUMAGE DE BOUGIES

L'activité inhabituelle et aussi intéressante à ajouter à votre programme est la cérémonie d'allumage de bougies. Vous pouvez utiliser cette activité (jeu) pour initier votre propre programme, pendant ces

moments clés du programme (comme les cérémonies de remise de prix, les événements importants etc.) ou au moment où votre programme touche à sa fin. Voici un exemple de la manière dont vous pouvez utiliser une cérémonie d'allumage de bougies au début de votre programme. Rassembler les participants en cercle. Donnez une bougie à chacun d'eux. Pendant que vous tenez une bougie, expliquez que durant ce programme nous apprendrons au sujet de nous-mêmes, et nous apprendrons aussi l'un de l'autre. Nous avons chacun quelque chose de spécial à partager et à apprendre de tout le monde dans le groupe. Montrez aux membres du groupe, l'énoncé suivant: (précédemment écrit sur un tableau) "une bougie ne perd rien en allumant une autre bougie." Discutez en tant que groupe de la signification de cette citation. Eteignez les lumières. Vous allumerez votre propre bougie pendant que vous résumez la signification de l'énoncé (la phrase). Ensuite, tournez vous et passez la flamme de votre bougie à la personne à côté, cette personne se tournera et passera la flamme au suivant et ainsi de suite dans toute la salle. Continuez de souligner à quel point la salle devient éclairée (plus lumineuse) par ce partage sans que personne ne perde rien en passant sa flamme à ses amis. Lorsque toutes les bougies sont allumées demandez à chacun s'il a quelque chose à ajouter. Procédez à la clôture par un discours ou une pensée, puis, éteignez toutes les bougies.

LES BOÎTES À QUESTIONS OU LES TABLEAUX D’AFFICHAGE

Parfois, les participants peuvent se sentir gênés de poser certaines questions. Il est possible qu'ils aient peur de paraître stupides ou peut-être que la question est trop intime et personnelle. La question que beaucoup de personnes ont souvent peur de poser est celle qui a un grand impact sur leurs vies, et souvent c'est une question commune à d'autres membres du groupe. La manière efficace de fournir une tribune à ces importantes interrogations c'est la création d'une Boîte à Questions ou d'un Tableau d’Affichage. Créez simplement une petite boîte dans laquelle les gens peuvent déposer leurs questions. Sortez quotidiennement ou de façon hebdomadaire, les questions et répondez-y sur une feuille de papier. Accrochez la question et sa réponse au tableau d'affichage pour que chacun les lise.

LE THÉÂTRE INVISIBLE

La technique dénommée théâtre invisible est une manière très efficace et excitante d'initier un débat animé pendant la session. Elle fonctionne mieux pour les thèmes dont la plupart des personnes ont la même opinion, par exemple dans le cas où la plupart des personnes dans la salle croient à l'égalité du genre. Fondamentalement, ce que vous ferez est d'organiser secrètement le Théâtre invisible avec l'un des participants avant la session. Recommandez à cette personne de soutenir le contraire de tout ce qui sera avancé, une fois la discussion



lancée. Cette personne doit continuer à ne pas convenir (être d'accord) en utilisant des arguments de poids (forts) qui clairement bouleverseront et frustreront tout le groupe. Cette situation forcera le groupe à mieux justifier ses points de vue - même s'ils pensaient que leurs points de vue étaient parfaitement clairs.

Après une discussion et un débat animé, il est mieux pour vous de dévoiler votre Théâtre Invisible et faire savoir que la personne ne jouait qu'un rôle et qu'elle ne croit pas vraiment en ce qu'elle argumentait.

LES DÉBATS

Les débats organisés, autour d'arguments formels entre deux groupes divergents sur une question à controverse sont très efficaces. L'utilisation du débat est plus effective si vous :

- Choisissez un thème à forte controverse ou un thème que les participants tiennent vraiment à cœur.
- Insistez à ce que les participants adoptent le contraire de l'argument dont ils se réclament, ceci les force à penser aux thèmes plus amplement et de l'analyser sur tous les plans en vue d'élaborer un argument efficace. Ceci les aide aussi à voir les choses du point de vue d'autrui.
- Donnez les thèmes du débat une semaine à l'avance au plus tôt pour que les participants fassent des recherches et collectent les informations pour développer leurs arguments.
- Répartissez les participants en équipes pour le débat. Tâchez de les faire argumenter et de défendre tour à tour, afin que tout le monde soit obligé de penser et de participer.
- Obtenez que les juges (enseignants, Personnel de la santé, etc.) viennent et écoutent les arguments et désigner l'équipe gagnante. Distribuez de petits prix.
- Après le débat, critiquez les arguments utilisés et suggérez des stratégies pour mieux débattre la prochaine fois.

LA QUESTION DU JOUR

Avant chaque session, écrivez une question ou une phrase à controverse au tableau au fond de la salle. Aux moments libres avant, après ou pendant la session, les participants doivent aller au fond de la salle et écrire leurs positions ou leurs opinions sur le thème au tableau. Vous placerez ces idées pendant la session suivante ou à la fin de la session pour que tout le monde les lise et les reçoive.

DÉBATS ET QUESTIONS DU JOUR – SUGGESTIONS DE THÈMES

1. Les préservatifs doivent être disponibles dans les écoles.
2. Les temps ont changé — les relations sexuelles avant mariage font partie de la vie moderne.
3. Si une femme réalise 67% des heures de travail du monde, pourquoi reçoit-elle seulement 10% des revenus du monde?
4. Qui doit être responsable de la prévention de la grossesse précoce, des MST et du VIH/SIDA? Pourquoi?
5. “Nous ne devons pas utiliser le préservatif parce qu’il est contre les cultures africaines.” Sommes-nous d’accord? Pourquoi?
6. Un homme demande à sa femme, “Pourquoi dois-je utiliser un préservatif? Es-tu une prostituée?” Quels sont vos commentaires?
7. Lobola (prix de la dot) doit être aboli.
8. Les hommes sont les meilleurs présidents parce qu’ils sont naturellement des leaders (dirigeants).
9. La loi doit obliger les séropositifs à divulguer le nom des partenaires qu’ils ont infectés.
10. C’est bon pour un garçon d’expérimenter les relations sexuelles avant mariage, mais si une fille en fait l’expérience elle est une prostituée.
11. La communauté doit prendre des mesures pour prévenir du VIH/SIDA.
12. Les femmes doivent bien manger et se reposer souvent quand elles sont enceintes.
13. Si une femme est éduquée, la santé de ses enfants est grandement améliorée.
14. Seuls les hommes ont le droit de décider du document des relations sexuelles avec leurs femmes.
15. Poursuivre des études est la meilleure manière pour les femmes d’être indépendantes.
16. Avoir plus d’une partenaire sexuelle vous procure une vie bien remplie
17. L’abus de l’alcool conduit à des comportements sexuels à risque.
18. L’usage du préservatif vous empêche d’expérimenter le véritable plaisir sexuel.

Les techniques du “Théâtre Invisible” et de la “Question du jour” ont été présentées à l’atelier du Corps de la Paix/Malawi sur “la Promotion de la Santé Sexuelle”, tenu à Lilongwe, Malawi, en Juillet 1996.



ANNEXE IV: IDÉES ET JEUX

L'EXERCICE SUR LA PERTE

L'exercice sur la perte procure un cadre efficace pour discuter de l'empathie de ceux qui font l'expérience d'une perte ou d'un chagrin, particulièrement ceux infectés ou affectés par le VIH/SIDA.

Avant d'introduire ce sujet, passez un moment à réviser quelques-unes des questions que vous avez traitées. Expliquez que nous sommes sur le point de faire un exercice qui nous aide à considérer le VIH/SIDA d'un point de vue très personnel.

Demandez aux participants de dégager tout ce qu'il y a sur leurs tables à l'exception d'une feuille de papier et d'un stylo ou d'un crayon. Dites-leur de numéroter leurs feuilles de papier de 1 à 15. Expliquez que vous allez lire cinq phrases, par rapport auxquelles ils vont répondre sur leurs feuilles. Il est très important de souligner que personne ne doit voir leurs feuilles — elles ne seront pas ramassées. Elles ne seront pas utilisées plus tard. Les feuilles sont leur propriété personnelle.

Faites cet exercice lentement et avec beaucoup de sérieux. Les participants doivent réaliser l'impact complet de cette discussion. Lisez une à une les phrases et dites aux participants d'écrire leurs réponses sur leurs feuilles. Rappelez-leur qu'elles ne seront pas partagées avec les autres.

1. Ecrivez le nom d'une **possession personnelle que vous aimez le plus**. Peut-être que c'est votre maison ou un article particulier que votre grand-mère vous a donné, ou un livre, ou toute autre chose. Vous lui attribuez le numéro 1.
2. Ecrivez la **partie de votre corps dont vous êtes le plus fier**. Peut-être que vous aimez réellement vos yeux ou vous êtes très fier de vos cheveux ou vous aimez vos oreilles parce qu'elles vous aident à écouter de la musique ou vous aimez votre voix parce qu'elle vous permet de chanter. Attribuez-lui le numéro 2.
3. Ecrivez le nom de l'**activité que vous aimez le plus pratiquer**, peut-être que votre préférence va pour un évènement religieux,



pour le football, ou la danse, ou toute autre activité. Qu'aimez-vous faire le plus au monde? Attribuez-lui le numéro 3.

4. Ecrivez **un secret ou quelque chose de très confidentiel vous concernant** que personne dans le monde ne sait, excepté peut-être une personne. Chacun de nous a un secret ou quelque chose de très privé qu'il ne veut pas que d'autres sachent. Ecrivez cette information personnelle et privée sous le numéro 4. (Rappelez aux participants que personne d'autre qu'eux-mêmes ne verra cette feuille.)
5. Ecrivez ensuite **le nom de la personne dont l'amour et le soutien représentent beaucoup pour vous dans votre vie.**

Après que tout le monde a fini, expliquez que vous examinez à nouveau la liste. Pendant que vous examinez chaque phrase, ils doivent s'imaginer vivre ce que vous êtes en train de dire.

1. Imaginez qu'il s'est passé quelque chose de terrible qui cause la perte de la possession matérielle que vous aimez le plus. Soit suite à un vol ou à une perte quelconque vous vous en êtes séparés pour toujours. Vous ne reverrez jamais l'article inscrit sous le numéro 1. Prenez votre stylo ou votre crayon et barrez le numéro 1 maintenant.
2. Imaginez qu'un accident ou un événement malheureux cause la perte de la partie de votre corps dont vous êtes le plus fier. Cette partie de votre corps s'en est allée, et vous ne l'aurez plus jamais aussi longtemps que vous vivrez. Barrez maintenant le numéro 2 à l'aide de votre stylo ou de votre crayon.
3. Imaginez que ce même accident ou événement malheureux vous empêche de pratiquer votre activité favorite à jamais. Vous ne serez plus jamais, pendant toute votre vie, capable de pratiquer l'activité que vous avez inscrite au numéro 3. Barrez maintenant le numéro 3 à l'aide de votre stylo ou votre crayon.
4. Imaginez qu'à cause de toutes les situations ci-dessus énumérées, votre secret a été divulgué. Tout le monde sait maintenant ce que vous avez inscrit au numéro 4. Il est su de tout le monde - tout le monde à l'école, dans la ville, à l'église et dans la communauté, sait ce que vous avez inscrit au numéro 4. Ecoutez, à l'aide de votre stylo ou de votre crayon, encerclez le numéro 4.
5. Enfin, à cause de tous ces changements (la perte de votre possession, la perte d'une partie de votre corps, ne pas être capable de pratiquer votre activité favorite, et votre secret su de tout le monde), la personne que vous aimez le plus au monde vous quitte pour toujours. Vous ne verrez plus jamais cette personne que vous aimez et qui est votre plus importante source de soutien. Barrez maintenant le numéro 5 à l'aide de votre stylo ou de votre crayon.

Observez quelques moments de silence pour permettre aux participants de sentir vraiment ce que vous venez de dire. Les gens se sentent généralement un peu bouleversés et mal à l'aise à ce niveau.

Demandez maintenant aux participants de décrire en un mot ou en une phrase les émotions qu'ils ressentent. Notez les mots au tableau. Continuez d'étudier jusqu'à ce que toutes les idées possibles soient épuisées. Votre liste comprendra: Tristesse, chagrin, envie de se suicider, désespéré, esseulé, malheureux, déprimé, coléreux, incrimination des autres, démotivé.

Demandez aux participants de considérer la liste que vous avez créée, et d'imaginer comment ces sentiments se rattachent au fait d'être positif au test du VIH/SIDA. Discutez des liens (relations) entre cet exercice et le fait d'être positif au test du VIH/SIDA. Rappelez aux participants qu'ils sont placés dans la situation d'une personne vivant avec le VIH/SIDA et permettez-leur d'expérimenter les très fortes émotions que cette personne devra gérer chaque jour. Discutez de ce que ceci signifierait pour le soutien qu'ils pourraient apporter aux personnes vivant avec le VIH/SIDA. Comment peuvent-ils aider quelqu'un dans cette situation? Comment se sentiraient-ils si eux ou quelqu'un qu'ils aiment se trouvent impliqués dans cette situation?

LE JEU DE "VRAI OU FAUX" (ÊTRE D'ACCORD OU NE PAS L'ÊTRE)

Le jeu de **Vrai ou Faux** est une technique amusante qu'on peut utiliser pour tous les thèmes. Il permet d'avoir une idée du niveau des participants lorsque vous abordez pour la première fois un thème. Il permet aussi de développer des stratégies de réflexion au moment où les participants débattent et soutiendront leurs positions. Il vous permettra aussi de découvrir les positions. Il vous permettra également de découvrir les "leaders" ou les personnes pleines d'assurance pendant que certains les regarderont démontrer la véracité de l'énoncé. Voici comment le jeu est joué:

1. Imprimez "**Vrai**" en grands caractères sur une feuille de papier. Accrochez la feuille au mur.
2. Imprimez "**Faux**" sur une autre feuille. Accrochez la feuille au mur opposé.
3. Dégagez un espace entre les deux signes.
4. Demandez aux participants de se rassembler au milieu de l'espace dégagé. Le facilitateur lit une phrase, et les participants courent vers le signe qu'ils jugent approprié. S'ils pensent que la phrase est vraie, ils iront vers le signe "vrai", s'ils pensent que c'est faux ils iront vers le signe "faux". S'ils sont indécis ou pensent qu'elle est peut-être à la fois vraie et fausse, ils doivent rester sur place, au milieu.



5. Demandez aux participants, d'expliquer ou de défendre pourquoi ils ont choisi le côté qu'ils occupent. Il est bon de demander à chaque partie de s'expliquer à mesure que s'initie un débat sur la réponse appropriée. Le facilitateur ne donnera la réponse appropriée et des informations complémentaires que lorsque tous ceux qui le souhaitent se seraient exprimés.
6. Insistez sur les bonnes stratégies de communication et de résolution de conflit en suggérant que chaque partie accepte les points de vue de la partie opposée avant d'émettre ses propres opinions.
7. Tout le monde revient au milieu et le jeu recommence avec une autre question.

Exemples d'énoncés – Les Sessions traitant des Réalités du VIH/SIDA

Vous trouverez ci-dessus une suggestion de liste d'énoncés à utiliser pendant les sessions traitant **des Réalités du VIH/SIDA**.

Pour obtenir des réponses et des explications à ces énoncés, référez-vous à la session: Faire Face aux **Réalités du VIH/SIDA et des MST** dans la 3^{ème} Partie.

1. Quelqu'un qui a une maladie sexuellement transmissible a de forte chance d'être infecté par le VIH.
2. Le préservatif a de petits trous pas lesquels le VIH peut passer.
3. Le VIH peut-être inoculé par les moustiques.
4. Un bébé mis au monde par une séropositive aura aussi le VIH.
5. Vous pouvez dire si quelqu'un a le VIH rien qu'en le regardant.
6. Il est plus sécurisant de porter deux préservatifs au lieu d'un.
7. En multipliant vos rapports sexuels, vous pouvez éjaculer plus, et le VIH s'en ira de votre corps.
8. Les femmes mariées ont plus de chances de ne pas contacter le VIH/SIDA que les femmes célibataires.
9. Si un homme utilise le préservatif pendant plus de deux ans il devient infertile.
10. Quelqu'un qui a la tuberculose et qui perd du poids est infecté par le VIH/SIDA.
11. Quelqu'un paraît en bonne santé, par conséquent il n'a pas le SIDA.
12. Vous pouvez être infecté par le VIH si vous buvez dans le même verre qu'une personne ayant le SIDA.
13. La vaseline est un bon lubrifiant pour le préservatif.

14. Il est sain d'avoir juste une seule fois des rapports sexuels non protégés.
15. Vous pouvez attraper le VIH en mangeant de la nourriture préparée par quelqu'un qui a la VIH ou le SIDA.
16. Une personne peut-être déclarée négative au test de dépistage du SIDA et l'avoir encore.
17. La morsure de chien peut vous donner le SIDA.
18. Seuls les hommes peuvent recevoir des préservatifs.
19. Il y a un nouveau médicament en Amérique qui peut guérir le SIDA.

Ce jeu peut être adapté à tous les thèmes. Vous pourriez utiliser la version du jeu "être ou ne pas être d'accord" si vous employez la technique de clarification des valeurs. Voici ci-dessous quelques suggestions de phrases pour la clarification des valeurs. Souvenez-vous que ce sont des questions d'opinion, qui en tant que telles, n'ont pas de réponses "appropriées".

1. Une femme qui est séropositive ne doit plus allaiter son enfant.
2. Si une personne est séropositive, elle ne doit plus avoir des rapports sexuels.
3. Le SIDA est une maladie qui vient de l'Amérique.
4. Les personnes qui vivent avec le SIDA doivent être encouragées à prendre soin d'elles-même autant que possible.
5. Le préservatif va contre notre culture en Afrique; Donc nous ne devons pas l'utiliser.

VIH/SIDA: LE JEU DE L'ÉPIDÉMIE

Le **Jeu de l'Épidémie** est parfois appelé le Jeu de la Transmission ou Jeu du Haricot. (Il peut se faire avec des haricots de différentes couleurs.)

Dans cette version, nous utiliserons des cartes. Supposons qu'il y a 12 personnes qui jouent. Faites 12 petites cartes: trois avec l'inscription "X" en rouge; Quatre avec l'inscription "C". Et les cinq restants avec des points noirs. Chaque participant doit recevoir une carte. Ils ne doivent pas regarder sur leurs cartes. Ils doivent maintenir des cartes pliées dans leurs mains. Dites aux participants qu'ils doivent circuler dans la salle et saluer trois personnes. Ils doivent les saluer seulement et se souvenir de celles qu'ils ont saluées. Ils ne doivent regarder la carte de qui que ce soit.



Après les salutations, demandez à tous de s'asseoir. Maintenant chacun doit regarder sa carte. Sur un flip chart, écrivez un "X" en rouge. Demandez à tous ceux qui ont un "X" rouge de se lever. Informez le groupe que ces personnes ont le VIH. Demandez au groupe de bien regarder les personnes qui sont debout. Tous ceux qui ont été salués par ces derniers doivent aussi se mettre debout. Ils sont aussi infectés. Maintenant, dites à tous de bien regarder ceux qui sont debout. Tous ceux qui les ont salués sont infectés par le VIH. Continuez jusqu'à ce que la plupart d'eux soient debout.

Inscrivez un "C" sur le flip chart. Demandez si certains ont ce symbole sur leurs cartes. Demandez à ceux-là de s'asseoir. Dites aux groupes que ceux-là ont utilisé le préservatif. Ils ne sont pas infectés. Tout le monde peut s'asseoir maintenant.

Demandez au groupe ce que nous apprenons par ce jeu. Notez les réponses sur le flip chart. Les probables réponses seront:

- Le VIH peut être transmis très rapidement et facilement.
- Vous ne pouvez dire si une personne est porteuse du VIH.
- L'utilisation du préservatif peut réduire votre risque d'infection par le VIH.
- Etre en relation avec une personne est le même qu'être en relation avec tous ses partenaires.

Demandez aux participants ayant les cartes portant "X" en rouge, comment ils se sont sentis en découvrant qu'ils sont séropositifs. Demandez aux participants ayant l'inscription "C" comment ils se sont sentis en découvrant qu'ils n'étaient pas infectés et qu'ils pouvaient s'asseoir.

Note à l'attention du formateur: Il est important de souligner que ceci est un exercice représentatif. On ne peut contracter le VIH en échangeant une poignée de main. Il est transmis par les rapports sexuels (ou tout autres échanges de flux corporels). Faites aussi attention à ce que cet exercice ne provoque le "blâme de la victime".

Enfin, demandez au groupe comment ils auraient pu éviter l'infection dans ce jeu. Les réponses, probablement, seront:

- Ils auraient pu refuser de jouer. (l'abstinence)
- Ils auraient pu insister pour voir la carte de leurs partenaires. (tester)
- Ils auraient pu saluer un seul partenaire. (la Réduction du Risque – Etre fidèle)
- Rappelez au groupe qu'ils doivent vérifier la carte avant d'être fidèle avec ce partenaire. (tester)

LES VARIATIONS: LE PRÉSERVATIF, LE PRÉSERVATIF, LE PRÉSERVATIF!

Alors que les leçons sur le préservatif constituent un élément important dans tout changement de comportement, il est indispensable d'inclure le préservatif comme partie d'un programme global sur la prise de décision, les techniques de négociation, et d'établissement de relation. Il se peut aussi que vous souhaitiez travailler avec votre groupe pour un certain temps avant de progresser vers les sessions sur le préservatif.

Il y a quelques idées dans différentes parties de ce manuel relatives aux sessions sur "comment négocier" l'utilisation du préservatif, et l'affirmation de soi, la pression du groupe et la persuasion qui peuvent être adaptées en tenant compte du préservatif. En plus, voici quelques suggestions de jeux pour familiariser votre groupe avec le préservatif et son utilisation.

LE JEU DE LA BOMBE À RETARDEMENT

Voici un exercice amusant et une introduction géniale au préservatif. Le jeu aide les participants à se sentir à l'aise au toucher du préservatif dans un environnement rassurant. Ce jeu permet aussi d'illustrer la résistance du préservatif.

Vous aurez besoin de: 10 préservatifs, des bouts de papier portant chacun une question sur le préservatif de la musique (lecteur de cassette audio, poste radio, etc.). Avant cette session, écrivez une question sur un bout de papier, pliez-le et mettez-le dans un des préservatifs; Gonflez le préservatif et attachez-le comme un ballon. Répétez le procédé autant de fois que vous aurez besoin de préservatif pour le jeu. Que vos participants forment un cercle. Passez un des "ballons" à un participant. Expliquez que vous jouerez de la musique. Les participants doivent passer le "ballon" autour du cercle (de la manière qu'ils veulent) selon leur choix — le passer à leur voisin, en la tapant, en dansant avec, et ainsi de suite. Quand la musique s'arrête (quand vous arrêtez le poste), quiconque aura le ballon en main doit le faire éclater, retirer la question et répondre. Après avoir discuté de la réponse correcte, commencez la musique et recommencez. Lorsque les participants trouvent qu'il est difficile de faire éclater le ballon, ne manquez pas de souligner à quel point il est résistant.

Quelques suggestions de réponses au **jeu de la bombe à retardement**:

1. Le préservatif est-il efficace à 100%?
2. Combien de fois devez-vous utiliser le même préservatif?
3. Comment doit être un préservatif avant d'être utilisé?
4. Où pouvez-vous vous procurer des préservatifs?



COMMENT METTRE UN PRESERVATIF

Un élément indispensable à toute session sur l'utilisation est la démonstration graduelle de comment mettre un préservatif. Voir **Prévention du VIH** (Session 7, 3^{ème} partie) à titre d'exemple.

LE JEU DE COURSE

Voici une façon amusante pour les participants de pratiquer ce qu'ils ont appris sur l'utilisation du préservatif. Il y a deux façons de réaliser cette course:

1. Formez des équipes. Chaque équipe disposera d'un modèle et d'un paquet de préservatifs. Les équipes se mettent en rang, et à votre signal; "Allez!", les membres de chaque équipe doivent aller un à un mettre correctement le préservatif au modèle, retourner vers leurs camarades et toucher la prochaine personne qui aussi s'en va répéter l'opération. Une équipe est déclarée gagnante lorsque tous ses membres ont correctement mis le préservatif au modèle.
2. Une autre variante est d'écrire sur les cartes individuelles les étapes à suivre pour mettre un préservatif. Mélangez chaque jeu de cartes afin d'en changer l'ordre et donnez-en un jeu à chaque équipe. Lorsque vous dites "Allez-y!" les équipes doivent commencer la compétition et voir l'équipe qui mettra les étapes en ordre la première. L'équipe qui arrive à mettre les étapes en ordre la première a gagné.

COMMENT TRAITER LES QUESTIONS DIFFICILES

Il est utile de consacrer un peu de temps pendant une formation de formateur pour étudier les nombreuses questions difficiles ou pertinentes que peut susciter la discussion sur le VIH/SIDA. Vous pourriez tout simplement conduire le groupe dans l'étude des questions difficiles qu'il peut rencontrer. Par exemple:

Des questions hostiles	"Pourquoi devez-vous parler chaque fois de sexualité?"
Des questions sans réponse	"D'où vient le SIDA?"
Quand vous ne connaissez pas la réponse	"Quelle est la formule utilisée pour réaliser les statistiques épidémiologiques du VIH/SIDA?"